tve

SABER VIVIR

sabervivirtv.com

LAS VERDURAS QUE TE MANTIENEN JOVEN Y SANA

CUÁLES SON Y CÓMO COCINARLAS

Dr. Luis Rojas Marcos

LA MEDICINA DEL HUMOR

PARA ENTENDER Y MEJORAR TU VIDA

QUE EL CALOR NO ALTERE TU SALUD

SOFOCOS, TENSIÓN, MAREOS...

RODILLAS SANAS Y SIN DOLOR A CUALQUIER EDAD

Dieta HIDRATOS QUE NO ALTERAN EL PESO

Fundación Pasqual Maragall

CEREBRO EN FORMA

HÁBITOS, ALIMENTOS Y EJERCICIOS QUE ACTIVAN TUS NEURONAS

N.º 286- PVP 3 € - CANARIAS 3,15 €

00286

9 771576 816005

lanzarotecaliente.com

I.C.O.N.

Styler de líquido a espuma, rico en extractos botánicos, repleto de fermento de salvado de arroz y proteínas voluminizadoras, aminoácidos y copolímeros naturales para proporcionar cuerpo, protección térmica, fuerza y manejabilidad al cabello.

VOLUME & MOVEMENT

A la venta en iconencasa.com, salones I.C.O.N. y tiendas online asociadas.

Sumario

N.º 286

ACTUALIDAD

4 **Actualidad**

10 **Dieta**
Hidratos que no alteran el peso

SALUD

18 **Consejos de Salud**

20 **DOSSIER**
Logra que tus neuronas se mantengan activas con los consejos de la Fund. Pasqual Maragall

30 **El síntoma**
¿Las pesadillas son un aviso de mala salud?

32 **Terapias manuales**
Elimina la tensión en hombros y dorsales

34 **Vivir más y mejor**
Las "zonas azules" tienen el secreto de la longevidad, por el Dr. Manel Esteller

36 **Salud activa**
Rodillas sin crujidos ni dolor

40 **Avances médicos**
Cambiar la genética de los mosquitos para que no transmitan enfermedades

42 **Prevenir**
Que el calor no altere tu salud

46 **El médico en casa**
Picaduras en la playa

47 **Salud práctica**
Reconocer y tratar una conjuntivitis

48 **Mente sana**
Practica la medicina del humor

52 **Cuida tu cuerpo**
Hábitos que protegen tus riñones

56 **Consulta médica**

NUTRICIÓN

58 **Consejos de Nutrición**

60 **Nutrición**
Verduras que te mantienen joven y sana

66 **Alimentos del mes**
Qué comer para activar tu circulación en verano

70 **Compra saludable**
Algunos tipos de helado sí nos alimentan

72 **Cocina práctica**
Refrescos caseros sin alcohol

74 **La cocina de Sergio**
Arroces y fideuás muy completos

82 **Consulta de nutrición**

Entender la vida con humor
Las claves del Dr. Rojas Marcos para lograrlo
PÁG. 48

BELLEZA

84 **Consejos de Belleza**

86 **Tema central**
Piel sana y bonita durante todo el verano

88 **Novedades**
Protección solar con doble beneficio

90 **En forma**
Tonificar los glúteos y reducir su volumen

96 **Juegos de memoria**

98 **Propuestas del mes**

NUESTRO COMITÉ DE EXPERTOS

DR. MANEL ESTELLER
Director, Instituto de Investigación Josep Carreras

DOCTOR JORDI CAMÍ
Vicepresidente del Patronato de la Fund. Pasqual Maragall

DR. CHEMA GLEZ. DE ECHÁVARRI
Responsable clínico asistencial. Fund. Pasqual Maragall

DR. LUIS ROJAS MARCOS
Investigador, escritor y profesor de Psiquiatría

LAURA PÉREZ NAHARRO
Nutricionista-dietista experta en nutrición clínica

DRA. INMACULADA GÓMEZ ARRAYÁS
Traumatóloga y cirujana. Experta en rodilla y cadera

ENTIDADES SANITARIAS COLABORADORAS

Y además: Academia Española de Dermatología y Venereología, Consejo General de Dentistas de España, Sociedad Española de Nefrología, Sociedad Española de Neumología, Sociedad Española de Neurología, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, Sociedad Española de Reumatología, Sociedad Española de Otorrinolaringología

Mejora el músculo y libera endorfinas

Caminar reduce los ataques de ciática y de lumbago

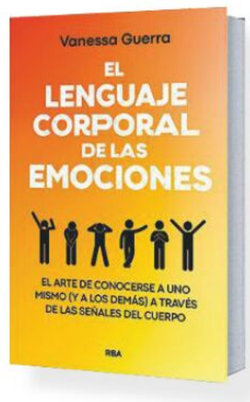
• **Las previsiones dicen que para el año 2050** en todo el mundo 843 millones de personas sufrirán lumbalgias inespecíficas y recurrentes (sin causa física, pero con episodios que se repiten antes de que pasen 12 meses). Eso demuestra que es una de las dolencias más prevalentes; sin embargo, algunos casos se podrían resolver de una forma sencilla: caminando.

• **El beneficio lo ha demostrado un estudio** australiano bautizado como *WalkBack*. Los investigadores creen que alivia el dolor gracias a que se combinan movimientos oscilatorios suaves con un impacto ligero, lo que fortalece las estructuras y músculos de la columna. Además, favorece la relajación y el alivio del estrés por generar hormonas del placer (endorfinas).

LIBROS ÚTILES PARA CUIDARTE

SALUD
DESENGÁNCHATE DEL AZÚCAR
Integral

• **La autora da las claves** para limitar el azúcar natural, y reconocer y evitar el azúcar añadido en muchos alimentos habituales.



PSICOLOGÍA
EL LENGUAJE CORPORAL DE LAS EMOCIONES
RBA

• **Ayudarnos a ser conscientes** de las emociones gracias a las señales del cuerpo es el objetivo de esta experta en comunicación no verbal.

Para reducir accidentes

La DGT baja la tasa de alcoholemia

La reforma de la Dirección General de Tráfico del reglamento de circulación (falta que el Gobierno la apruebe) prevé reducir la tasa de alcoholemia para los conductores noveles y los profesionales a 0,20 g de alcohol por litro de sangre (ahora son 0,30) y 0,10 por litro en aire (en lugar de 0,15) si la prueba es aspirada.

En la piel

Otro efecto negativo del abuso de sodio

Tomar más cantidad de sodio, o de sal, del que necesita nuestro organismo aumenta en un 11 % las probabilidades de sufrir dermatitis atópica. Científicos de California han visto que el sodio que el cuerpo no utiliza lo almacena en la piel, pudiendo ocasionar una inflamación crónica y, conforme va pasando el tiempo, incrementar el riesgo de sufrir una dolencia autoinmune y también dermatitis atópica.

Mayores en casa

El Gobierno ha aprobado un plan de atención en el hogar para que, en 2030, las personas de edad avanzada o dependientes no tengan que ir a una residencia si no lo desean.

Terapia génica

Una novedosa cirugía para tratar la sordera infantil

La Clínica Universidad de Navarra ha sido el primer hospital español en intervenir a una niña de 14 meses para tratarle la sordera que padecía desde el nacimiento por un gen alterado. La cirugía, basada en terapia génica, ha consistido en inyectarle una proteína (otoferlina o DB-OTO) en el oído interno.

Respirar **10** min muy lento activa el nervio vago y ayuda a reducir los ataques de hambre

EL PORQUÉ DE LOS ANTOJOS DE AZÚCARES Y DE GRASAS

1. **Un estudio publicado en la revista *Cell Metabolism*** ha descubierto que tenemos no una sino dos vías de antojos en el cerebro.

2. **Una despierta las ganas de tomar azúcar;** la otra, la apetencia por los alimentos grasos. Cuando se activan las dos, el antojo es muy fuerte.

3. **La manera de acallar esos dos circuitos de neuronas** es hacer alguna actividad que aumente la dopamina, como el ejercicio físico.

Influyen la genética y la dosis

Los fármacos antikilos no siempre funcionan

Los medicamentos para bajar de peso con el principio activo semaglutida, que originariamente se venían usando para controlar la diabetes y que ayudan a suprimir el apetito, no son efectivos para todo el mundo.

- **Entre el 10 % y el 15 % de las personas** que los toman con el fin de eliminar grasa no obtendrán el beneficio esperado.
- **Se sospecha que ocurre** porque, aparte de la genética de cada uno, la dosis no está bien ajustada (debe adaptarse a cada tipo de paciente con obesidad) y, debido a ello, los resultados pueden tardar mucho más tiempo en producirse o incluso que nunca tengan lugar.
- **Los médicos saben que está funcionando** si, una vez pasados 3 meses de inyectar la semaglutida, la persona ha logrado perder al menos un 5 % de su peso corporal inicial.

Investigar el cáncer

Nuevas becas de FERO para investigación

La Fundación FERO ha entregado más de 540.000 € para potenciar la investigación del cáncer. Las becas de esta entidad, que en esta ocasión se han distribuido entre cuatro investigadores, tienen como finalidad mejorar el conocimiento sobre diferentes tipos de tumores, mejorar los tratamientos existentes o desarrollar nuevas alternativas para casos de difícil tratamiento.

El tratamiento se llama Fagoterapia

Crean virus que atacan las bacterias resistentes

• **Hay bacterias dañinas que se han vuelto** resistentes a los antibióticos y pueden generarnos problemas serios de salud sin que haya una alternativa para erradicarlas. Pero el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y la Universitat de València pueden haber dado con la solución para acabar con ellas.

• **Los investigadores han logrado realizar** el primer tratamiento producido en España a base de fagos, que son virus que infectan exclusivamente a las bacterias y las destruyen.

• **La Agencia Española de Medicamentos** y Productos Sanitarios (AEMPS) ha dado su aprobación al nuevo tratamiento (que ya se ha patentado), pero de momento solo como uso compasivo, cuando no hay posibilidad de recurrir a otra terapéutica y la vida de la persona corre peligro por los efectos de esa bacteria "indestructible".

Retención de líquidos y grasa

La obesidad sí puede causar linfedema crónico

Un estudio publicado en la *Revista Internacional de Obesidad* ha comprobado que una obesidad importante (con un Índice de Masa Corporal superior a 40) incrementa en un 50 % las probabilidades de sufrir retención de líquidos en las piernas (edema) y el grado más severo, el linfedema. Si el IMC es igual o superior a 60, el linfedema es ya inevitable, aunque mejora al reducir el peso.

Más aterosclerosis

Dolencias autoinmunes y arterias

Las enfermedades autoinmunes se asocian con un riesgo más alto de aterosclerosis coronaria acelerada (grasa y otras sustancias en las arterias) y, por tanto, más probabilidad de sufrir infarto o ictus, según advierte un estudio publicado en la *Revista Americana de Cardiología*. Si se padece artritis, psoriasis, diabetes tipo 1, lupus, síndrome del intestino irritable..., conviene cuidar aún más los hábitos de vida.

Reloj térmico

La temperatura de la nariz baja más que la de las mejillas conforme sumamos años. Si se mantiene caliente, es que esa persona envejece lentamente.

POR QUÉ NO PODEMOS LLORAR MUCHO TIEMPO

1. **Es imposible hacerlo más de 12 minutos seguidos,** según el Dr. Eduardo Calixto, cirujano mexicano y doctor en Neurociencia.

2. **La razón es que es la reacción fisiológica** que consume más calorías y, para no sufrir daños, el cerebro le pone límites.

3. **Por eso, cuando estamos tristes podemos llorar mucho,** pero necesitamos hacer pequeñas pausas entre llanto y llanto.

En solo 15 minutos

Nueva cirugía para tratar el dolor de pies

La fascitis plantar, las tendinitis y los dolores de pies suelen tener difícil solución. Sin embargo, el Hospital La Zarzuela (Madrid) ha encontrado la manera de erradicar –de forma no invasiva– una de las causas principales: el acortamiento de gemelos. Con una aguja y anestesia local, en 15 minutos se liberan los tejidos aprisionados.

Sube el riesgo un 33 %

El edulcorante de los chicles y los coágulos

Es el xilitol, un popular sustituto del azúcar que, además de en los chicles, se utiliza en productos industriales hechos al horno e incluso en dentífricos. Ahora, la Universidad de Cleveland (Estados Unidos) ha comprobado que tomar una cantidad alta puede provocar la formación de coágulos sanguíneos, lo que aumenta el riesgo de problemas de corazón o incluso un ictus.

Puede generarnos síntomas físicos

Si quieres conocer tu nivel de bienestar, evalúa el estrés de tus hijos

• **Lo que viva y cómo lo viva cada uno** no le afecta solo a él, sino a toda su familia. Son experiencias entrelazadas y hasta el momento se había estudiado el efecto del estrés de los padres en sus hijos adolescentes. Ahora, un estudio norteamericano lo ha evaluado a la inversa: cómo y cuánto afecta el estrés de los jóvenes –por la relación con otros adolescentes, por las exigencias en los estudios, por dudas sobre su futuro– en el bienestar de sus padres, en su salud y en sus niveles de cortisol (hormona del estrés).

• **Los investigadores han llegado a la conclusión** de que el día en que el joven se mostraba estresado, los padres sufrían dolores de cabeza, fatiga y problemas estomacales, y más estrés a la hora de ir a dormir. Y esos síntomas podían alargarse varios días.

DEJAR LOS ANTIDEPRESIVOS: 1 DE CADA 7 SUFRE ABSTINENCIA

• **Las universidades alemanas de Berlín y Colonia han estudiado los síntomas** (propios de una abstinencia) que se producen tras interrumpir la toma de antidepresivos y han visto que no son tan frecuentes como se pensaba.

• **Las probabilidades de que una persona que deje de tomarlos note mareos, dolor de cabeza, náuseas, insomnio** e irritabilidad es del 15 % (lo que equivale a una de cada seis o siete personas tratadas). Estudios anteriores aseguraban que era del 56 %. De todas formas, la deshabituación debe hacerse de la mano del médico.

Un **18 %** subió en Europa su consumo tras la pandemia de COVID

Tribuna médica

EN LA ERA DEL SEDENTARISMO... EL CUERPO SIGUE PIDIÉNDONOS MOVIMIENTO

DR. MANEL ESTELLER
Director, Instituto de Investigación Josep Carreras (Barcelona)

• **Los humanos aún estamos diseñados evolutivamente** para correr por la sabana y subirnos a los árboles para, así, escapar de los depredadores. Sin embargo, la evolución del cerebro ha sido distinta: nos ha permitido avanzar tanto técnicamente que ahora nosotros somos los depredadores... aunque el cuerpo sigue sin enterarse del todo de eso y no se ha amoldado a que estemos buena parte del día sentados o estirados. Está demostrado que, para mantener nuestra salud, cierto grado de ejercicio es muy importante, a pesar de que ya no tengamos a grandes carnívoros persiguiéndonos. El sedentarismo es un hábito asociado al desarrollo de muchas enfermedades y conviene evitarlo.

Nuestro cuerpo, que hace 3 millones de años trepaba árboles para ponerse a salvo, no asimila las horas de silla o sofá

• **¿Y cuál es el mejor ejercicio, el que nos mantiene más sanos?** Existe cierto consenso en que lo mejor es hacer un poco de ejercicio diario, en vez de concentrarlo en pocas sesiones pero intensas. La actividad del día a día puede servir, pero debemos ser disciplinados y mantenerla en el tiempo: unas tablas de gimnasia de 30 minutos todos los días parece que sería suficiente. Además, hay una forma de ejercitarse que nos permite distraernos: andar. Las caminatas al aire libre, en la naturaleza, son muy beneficiosas. Y si las hacemos en compañía, son ya una bendición.

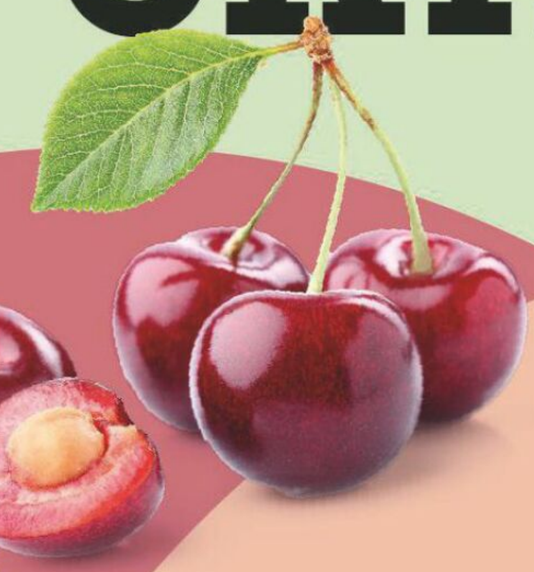
• **Caminando cuidamos nuestro físico y nuestro espíritu,** y quizá nos proteja un poco de las enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer. Pero los grandes beneficiados son el corazón y los vasos sanguíneos. En ellos, el ejercicio moderado ha demostrado tener un efecto muy ventajoso.

• **Nadar, subir escaleras, ir en bicicleta o correr.** La natación es otra actividad que nos hace mover todos los músculos. Si nuestras rodillas nos lo permiten, subir uno o dos pisos por las escaleras sería buena idea. ¡Que descanse el ascensor! La bicicleta, incluso la estática, es otra excelente opción porque es un refuerzo cardiovascular magnífico.

• **¿Correr es igual de bueno?** Antes de iniciarse en la carrera sería conveniente hacernos una revisión por si hay alguna patología de riesgo. Si uno tiene artrosis, por ejemplo, el impacto de la zancada sobre el suelo podría ser dañino, así que debemos valorar pros y contras. Lo que seguro que no debemos hacer, aunque tengamos una crisis existencial, es hacer una maratón de un día para el otro.

• **Recordemos que el ejercicio constante** sin intensidad excesiva es el mejor. Y que excederse tampoco es bueno: los órganos de los deportistas extremos pueden envejecer más rápido. Como siempre, la clave está en el equilibrio.

FIBRA NATURAL DE TEMPORADA



fake news

"COMER MELOCOTÓN POR LA NOCHE ES MALO"

Debido a su sabor dulce, existe un falso mito que afirma que el azúcar del melocotón consumido por la noche nos engorda. Pero el melocotón se caracteriza por tener un aporte calórico bastante bajo (39 – 49 kcal/100 g). Además, tiene un alto contenido de agua (casi el 90%) y es fuente de fibra, que tiene efecto saciante. Por su composición nutricional y su jugosidad, **el melocotón es una fruta ideal para todos los grupos de población, especialmente en el verano.**

**Información revisada por: Grupo de investigación ALIMNOVA. Dpto. Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Fcultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.

¿SABÍAS QUE...?

Las frutas de hueso son fuente de fibra, mejorando el tránsito intestinal.

Además son ricas en vitamina C, entre otros beneficios.

CONSEJO

Consumiendo frutas de temporada APOYAS AL PRODUCTO NACIONAL

Más consejos nutricionales sobre frutas y verduras en:

BouquetYSi Bouquet_Ysi Bouquet_Ysi

bouquet.es

RACIONES DE VIDA PARA EL CAMPO

Anecoop AOP

Asociación de Organizaciones de productores de frutas y hortalizas

Financiado por la Unión Europea

Hidratos que no alteran el peso

ELÍGELOS Y MÉZCLALOS BIEN

Pueden parecer los villanos de la dieta que nos hacen coger peso, pero bien elegidos se convierten en estupendos aliados para que nuestra grasa no aumente y mantengamos la energía

En los últimos años han proliferado las dietas que reducen los carbohidratos porque les achacan la culpa del aumento de peso. Es cierto que, tomando demasiados y sin hacer suficiente ejercicio físico, la grasa puede acumularse más fácilmente, pero la solución no pasa por eliminar este macronutriente, sino por elegirlo bien.

• **Transformar los hidratos de carbono es la mejor manera** que tiene el metabolismo de obtener energía duradera. Por eso, cuando no los tomamos o los restringimos mucho nos sentimos desganados y bajos de fuerza, además de que con toda probabilidad aparecerán ataques de hambre inesperados. De hecho, las dietas que los limitan o los anulan hacen perder peso en un primer momento (en realidad se pierde agua, no grasa), pero pasado un tiempo se recupera e incluso se superan los kilos iniciales.

• **Si son de calidad, ayudan a reducir kilos.** Lo ha demostrado la prestigiosa Escuela de Salud Pública de Harvard: la calidad de los carbohidratos es lo que marca la diferencia entre que aumenten nuestro peso o ayuden a disminuirlo. Los investigadores demostraron que tomar 90 g de hidratos de baja calidad en forma de azúcar o almidón refinado (que en realidad son muchas moléculas de glucosa juntas) suponía ganar 1,3 kg en 4 años. Si en cambio se daba prioridad a los carbohidratos buenos (los ricos en fibra), se rebajaba el peso en casi 1 kg.

• **Para sacar más provecho de esos hidratos buenos** vamos a seguir una estrategia que ha demostrado su eficacia: el ciclado de carbo-

Su curiosa relación con el atractivo facial

La Universidad de Montpellier, en Francia, ha demostrado que quienes desayunan carbohidratos de bajo índice glucémico (pan integral, por ejemplo) parecen más atractivos a los ojos de los demás (además de reducir el riesgo de obesidad, diabetes 2 y enfermedades cardiovasculares). **El estudio detalla que seguramente sea** porque no producen subidas y bajadas de glucosa que sí se dan con los refinados (pan blanco o bollería), y que se traducen en un peor flujo sanguíneo que se nota en la piel.

La especialista

LA MEJOR FORMA DE COMBINARLOS

LAURA PÉREZ NAHARRO

Nutricionista y dietista

En épocas en las que hacemos menos actividad física (al menos la más intensa, pese a que nos movamos más si hacemos turismo), nos conviene dar prioridad a los carbohidratos de calidad, aquellos que no han sido refinados y que nos proporcionan la mejor energía y mantienen la glucosa más estable. De todos modos, sigue estos otros consejos para sacar el máximo partido a lo que nos aportan:

✤ **Combínalos con más fibra, proteínas y grasas** en lugar de tomarlos solos. Aunque elijas hidratos complejos (los de calidad), tomarlos de forma aislada puede llevarte a comer más. Y al excederte en la cantidad, el azúcar en sangre aumentará más rápidamente que si lo haces combinando con otros nutrientes que retrasan la digestión.

✤ **Ajusta las porciones.** Eso no significa comer poco sino, simplemente, no llenarte el plato de carbohidratos (si sigues la regla anterior te será más fácil ajustar la cantidad). No es lo mismo tomar un plato de pasta con tomate y atún (donde solemos ser generosas al servir la pasta) que un plato de verduras con pasta, atún y *mozzarella*. En definitiva, prioriza la verdura y la proteína sin dejar de comer hidratos.

Si en vacaciones no haces ejercicio físico, reduce los hidratos que provienen de los cereales y aumenta los de las verduras para cuidar tu peso

hidratos. Consiste en aumentar la cantidad de este macronutriente –lo obtendremos a partir de los cereales con grano entero y no refinado, y los vegetales– los días en que vas a hacer ejercicio físico (para que dispongas de suficiente energía), aunque nosotros lo haremos de forma moderada y no como lo siguen los deportistas, que necesitan disponer de más "gasolina".

• **Si no hacemos ejercicio, moderaremos los hidratos** que provienen de los cereales porque, al no haber actividad física de por medio, tenderán a acumularse si no se gastan. En cambio, aumentamos los carbohidratos que provienen de los vegetales.

PLATOS CON HIDRATOS DE CALIDAD

La propuesta nutricional que te hacemos en las siguientes páginas está pensada para esos días en que no hay actividad física, tal y como suele ocurrir en estas semanas en que vivimos más pausados. Si sigues ejercitándote, introduce un plato de pasta integral (o pasta de arroz, que es una estupenda alternativa a la pasta italiana) dos veces por semana y consume un poco más de pan, también integral, porque ya sabes que la fibra es fundamental para perder peso (a través de una mayor saciedad y un mayor equilibrio intestinal, factores que no se dan con los carbohidratos refinados).

• **Da prioridad también a las legumbres, los tubérculos, la quinoa,** el arroz y los copos de avena. Si los consumes, la mayor parte de los días irás controlando tu apetito sin esfuerzo porque la percepción que tiene el organismo es la de estar bien alimentado y saciado con ese tipo de alimentos, ricos en fibra y también en agua si los combinas con verduras.

• **El arroz integral te proporciona una maravillosa energía.** También el pan integral en lugar del blanco o refinado (por eso, verás que la propuesta de plato en algunas cenas es una tosta con un alimento proteico), el maíz, la patata y el boniato (siempre cocidos o al horno), que podemos encontrar ya gran parte del año y es una magnífica, ligera y saciante guarnición.

CREAR DÚOS PERFECTOS

Una vez que has introducido y dado prioridad a ese tipo de carbohidratos, puedes dar un paso más para lograr una nutrición excelente:

• **Si vas a comer una rebanada de pan, aunque sea integral,** acompáñala de más fibra (a través de verduras como tomate, pimiento o rúcula), proteína (huevo, pollo, pescado, tofu o queso) y una pequeña cantidad de grasas saludables (aceite de oliva o medio aguacate). Y te animo a probar el pan de centeno; no solo tiene menos gluten (se digiere mejor e hincha menos), sino que es aún más nutritivo.

• **Para aplacar el hambre entre horas, en lugar de comer** una barrita de cereales integrales, opta por un quesito tipo Burgos y un par de nueces.

• **Si te apetece alternar la avena del desayuno,** no optes por otros cereales integrales mezclados con leche, sino por un yogur alto en proteínas con un poquito de cereales, fruta y frutos secos.

Aliñar con vinagretas aligera los platos.

TRUCOS PARA REDUCIR LAS CALORÍAS DE LOS HIDRATOS

Solemos ser generosas con las raciones, y eso puede sobrecargarnos de calorías. Con estas recomendaciones lo evitas.

Para comenzar el día

PARA DESAYUNAR, COPOS DE AVENA

Si hasta ahora tomabas copos de maíz, sustitúyelos por los de avena: al igual que la quinoa, aumentan de volumen cuando se cocinan o hidratan. Por si fuera poco, ayudan a equilibrar el colesterol. Puedes tomarlos con un batido proteico, fruta y frutos secos.

Una microbiota en orden

DEJA REPOSAR LA PASTA Y EL ARROZ

Consúmelos un día después de cocinarlos. En el tiempo que pasan en la nevera, la estructura del almidón se vuelve resistente, convirtiéndose en fibra prebiótica. Como no se digiere del todo, parte de esas calorías no se absorben y pasan al colon, mejorando la microbiota.

Rápido y versátil

USA PATATAS EN CONSERVA

Evitan que pases tiempo en la cocina y, al estar cocidas, 100 g no llegan a las 40 kcal. Son una opción muy interesante para aumentar el volumen de las preparaciones y saciarte sin un extra de calorías. Puedes hacer tortilla, ensalada campera o emplearlas como guarnición.

Llena más

SUSTITUYE EL ARROZ POR QUINOA

En crudo tienen las mismas calorías, pero cuando la quinoa se cuece aumenta más su volumen. De esta forma, una vez cocida, a igualdad de volumen la quinoa tiene menos calorías. Mézclala con las verduras que más te gusten y algún alimento proteico.

Menú mensual

Ligero y nutritivo

Para que te resulte más fácil poner en práctica esta dieta, elegimos para ti los hidratos más interesantes

Este plan contiene multitud de verduras, frutas enteras y carbohidratos complejos en la proporción que necesitas para que te sientas saciada y no te cargues de calorías extra. Son ideas sencillas, refrescantes, ricas en fibra y sabrosas, perfectas para estas semanas. Elige el desayuno y los tentempiés entre estas dos opciones.

- **Opción 1. Desayuno:** Café solo o cortado y un yogur proteico con copos de avena hidratados, frambuesas y cacao puro. **Media mañana (opcional):** Té verde helado y un puñado de anacardos. **Merienda (opcional):** Granizado de sandía y limón.
- **Opción 2. Desayuno:** Una taza de café o cereales solubles con leche semidesnatada. Una rebanada de pan 100 % integral con tomate cortado en rodajas, ½ aguacate y queso fresco. Una ciruela. **Media mañana (opcional):** Café descafeinado cortado y una onza de chocolate 85 % cacao. **Merienda (opcional):** Yogur proteico sabor vainilla congelado.

EL VALOR DE LAS LEGUMBRES

Con ellas estás tomando hidratos, además de proteína vegetal y fibra. Tenlas en cuenta para que tus ensaladas de verano sean aún más completas.

Día 1

Comida: Gazpacho • Espinacas con gambas y patata en salsa de queso batido y curry • Una taza de sandía

Cena: Brochetas de *mozzarella* y cherrys • Tostada 100 % integral con melva en aceite de oliva y pimientos del piquillo • Un "yogur" vegetal

Día 2

Comida: Ensalada de tomate con aceite, vinagre de Módena y sal • Guiso de judías verdes, arroz integral y magro de cerdo • Una nectarina

Cena: Ensalada de rúcula, pasas, rulo de cabra y nueces • Tortilla de patata en conserva y cebolla • Un yogur natural

Día 7

Comida: Ensalada de cogollos • Pulpo a la gallega sobre base de pimientos y patata, con aceite, sal y pimentón dulce • Una taza de cerezas

Cena: Crema fría de zanahoria y manzana • Sándwich integral con guacamole, queso fresco y rúcula • "Yogur" vegetal

Día 8

Comida: Tomate aliñado • Ternera guisada con calabacín y boniato • Un plátano

Cena: Salpicón de mejillones y langostinos con aceite, sal y vinagre de manzana • Tortilla de espinacas • Un vaso de kéfir natural con frambuesas y canela

Día 13

Comida: Crema fría de calabacín • Bacalao al horno, acompañado de pimiento, cebolla y patata • Una nectarina

Cena: Ensalada con base de escarola y rúcula, melocotón, queso azul y nueces • Tostada 100 % integral con hummus de garbanzos • Una manzana

Día 14

Comida: Ensalada de lentejas, dados de salmón, pepino y aguacate, condimentada con cilantro fresco y salsa de yogur casera • Un plátano

Cena: *Carpaccio* de calabacín con tomate deshidratado, parmesano y rúcula • Rosada a la plancha • Yogur natural

Día 3

Comida: Gazpacho con jamón • Sepia a la plancha y calabacín laminado • Una taza de melón

Cena: Rollitos de lechuga rellenos de queso *cottage*, tomates cherry y orégano • Tostada 100 % integral con huevo revuelto, rúcula y pimienta • Un yogur natural

Día 4

Comida: Espinacas con piñones • Solomillo de cerdo a la plancha y boniato al microondas • 2 rodajas de piña

Cena: Lasaña de berenjenas rellena de pisto de verduras y unas tiras de pollo • Un yogur natural con un par de nueces troceadas

Día 5

Comida: Ensaladilla con atún al natural, pimientos del piquillo, huevo cocido, aceitunas y salsa de yogur casera • 2 ciruelas

Cena: Crema fría de pepino y melón • Merluza con brócoli hecha al microondas • Un yogur natural con un puñadito de arándanos

Día 6

Comida: Ensalada de garbanzos sobre base de canónigos, tomate, huevo cocido, aguacate y cebolla morada, aliñada con aceite, sal y vinagre de manzana • Un melocotón

Cena: Lubina al horno, acompañada de alcachofas, tomates cherry y boniato • Un yogur natural

Día 9

Comida: Ensalada de alubias sobre base de canónigos, pimientos del piquillo, maíz dulce y aguacate • Una taza de melón

Cena: Gazpacho de remolacha • Tartar de atún marinado, con mango y cilantro • Un yogur natural con 2 nueces troceadas

Día 10

Comida: Ensalada de escarola, quinoa, tomatitos cherry, salmón en dados y aguacate, condimentada con aceite, sal y vinagre de manzana • Una pera

Cena: Espaguetis de calabacín con ñoquis de patata y boloñesa de ternera • Un yogur natural con cacao

Día 11

Comida: Wok de verduras con garbanzos y gambones, condimentadas con pimienta negra, ajo granulado y salsa de soja • 2 ciruelas

Cena: Ensalada de sandía, queso feta y pesto • Tortilla de espinacas • Un yogur natural con un puñadito de almendras

Día 12

Comida: Salteado de alcachofas, dados de pollo y mango, acompañado de arroz basmati integral • Un yogur natural

Cena: Ensalada de brócoli, tomate, melva en aceite de oliva y cebolla morada, condimentada con salsa de yogur • Una taza de cerezas

Día 15

Comida: Ensalada de tomate • Menestra de verduras con magro de cerdo, guisantes y patata • Un helado de sandía

Cena: Ensalada de remolacha, queso *cottage* y nueces • Tostada 100 % integral con tomate triturado y atún • Un vaso de kéfir natural

Día 16

Comida: **Ensalada de arroz basmati integral con cúrcuma y menta** • Pechuga de pollo a la plancha • Una taza de melón

Cena: Gazpacho • Berenjenas rellenas de champiñones, *mozzarella* y orégano • Un postre tipo skyr de soja con frambuesas

Día 17

Comida: Tabulé de lentejas con brócoli, tomate, cebolla, queso feta y vinagreta de limón • Una taza de sandía

Cena: Ensalada de pimientos rojos asados y cebolla crujiente con huevo cocido • Tostada 100 % integral con aguacate y anchoas • Una pera

Día 18

Comida: Ensalada griega sobre base de tomate y pepino, con patata cocida, muslo de pollo desmenuzado, queso *cottage* y aceitunas negras • Un melocotón

Cena: Pisto de verduras con guisantes y huevo escalfado • Un yogur proteico sabor chocolate

Día 19

Comida: Wok de verduras con vasito de quinoa y dados de tofu marinados • Una taza de sandía

Cena: *Poke bowl* sobre base de rúcula, atún marinado, aguacate, mango y semillas de sésamo • Un vaso de kéfir natural con una onza de chocolate 85 % cacao

Día 20

Comida: Crema fría de pepino • Varitas de merluza con harina integral, acompañadas de bastones de zanahoria, calabacín y cebolla en la freidora de aire • Una pera

Cena: Ensalada de espinacas, melocotón, pollo, quinoa y anacardos • Un "yogur" vegetal de soja

Día 21

Comida: Rollitos de berza rellenos de zanahoria, cebolla morada, atún y aguacate, acompañados de un vasito de arroz basmati integral • 2 ciruelas

Cena: Tomate aliñado • Salmón al horno sobre base de piña, calabacín y champiñones • Un yogur natural

Día 22

Comida: Pastel de patata y calabacín laminado con relleno de pechuga de pollo picada y *mozzarella* gratinada • Una manzana

Cena: Alcachofas con jamón, acompañadas de tortilla de zanahoria y cebolla • Un yogur natural con una onza de chocolate 85 % cacao

Día 23

Comida: *Carpaccio* de remolacha con queso de cabra rallado, albahaca, pistachos y aceite de oliva • Bacalao con pisto de verduras • Una nectarina

Cena: Brócoli al vapor • Fajita integral con espinacas, tomate, pavo y aguacate • Un vaso de kéfir natural

Día 24

Comida: Gazpacho • **Berenjena al horno rellena de tortilla** • Una taza de sandía

Cena: Tomate raf con aceite y sal • Rollitos de pan tipo molde integral, rellenos de queso crema, salmón ahumado, rúcula y semillas de sésamo • Un yogur natural

Día 25

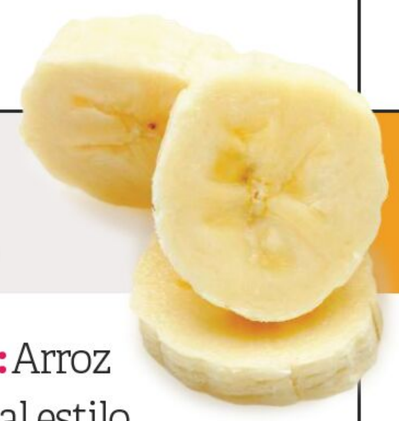
Comida: Ensalada de pasta integral con coliflor, tomates cherry, caballa en aceite de oliva y salsa de yogur casera • Una pera

Cena: Chuletas de pavo a la plancha y wok de verduras con salsa de soja y semillas de sésamo • Un yogur tipo griego natural

Día 26

Comida: Espárragos blancos en conserva con vinagreta de mostaza • Bonito encebollado, con patata de guarnición • Un melocotón

Cena: Melón con jamón • Pimientos del piquillo rellenos de atún • Un yogur natural con una onza de chocolate 85 % cacao



Día 27

Comida: **Pastel de patata con pisto** • Muslo de pollo al horno con hierbas aromáticas • Una taza de macedonia de frutas

Cena: Ensalada de pepino aliñada con salsa de yogur y menta fresca • Tostada con aguacate, tomate y un poco de jamón curado • Un yogur natural

Día 28

Comida: Gazpacho de mango y menta • Timbal de lentejas en conserva con espárragos, aguacate y langostinos

Cena: Ensalada de tomate y queso feta con vinagreta de mostaza • Tortilla de espinacas en conserva y puerro • Un yogur natural con anacardos

Día 29

Comida: Arroz integral al estilo 3 delicias, con zanahoria, brócoli, guisantes, gambas y tortilla • Un plátano

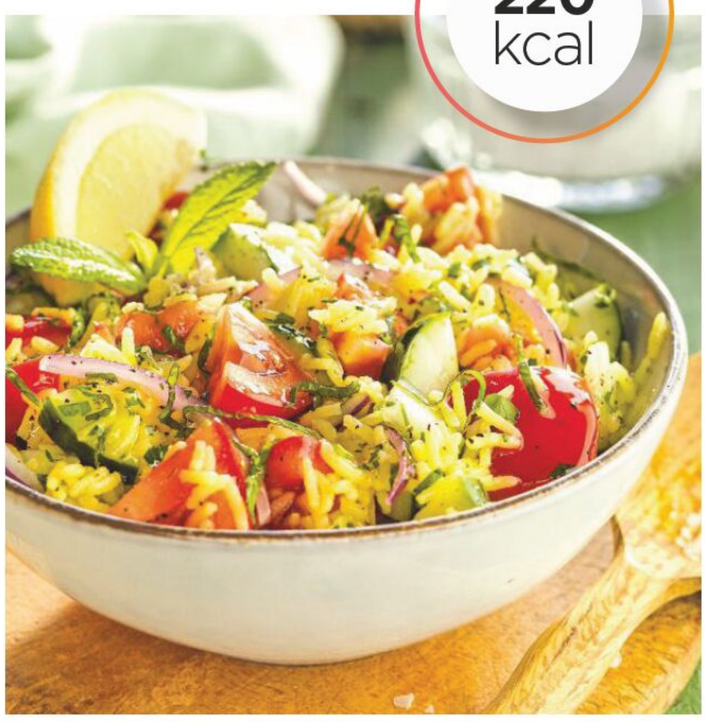
Cena: Ensalada de pimientos asados y cebolla • Tortilla de patata y judías verdes en conserva • Un vaso de kéfir natural con frambuesas

Día 30

Comida: Ensalada de espárragos, tomate, maíz dulce, bonito, huevo cocido, patata cocida y cebolla • Una nectarina

Cena: Pechuga de pollo rellena de *mozzarella*, tomate seco y perejil, acompañada de bastones de zanahoria en la freidora de aire • Una pera

220 kcal



Ensalada de arroz basmati

Tiempo: 20 minutos
Dificultad: Baja

Para 4 personas:

- 200 g de arroz basmati integral
- 1 cdita. de cúrcuma • 2 tomates
- 1 pepino • 1 cebolla roja • 1 limón
- Unas hojitas de perejil y unas hojitas de menta • Aceite de oliva
- Pimienta • Sal

✣ **Cuece** el arroz 12 min en una cacerola con agua, sal y la cúrcuma. Escúrrelo bien y deja que se enfríe. Lava los tomates y córtalos en dados de tamaño regular. Lava también el pepino y córtalo primero en rodajas y luego en cuartos. Pela la cebolla y pícala.

✣ **Mezcla** todos los ingredientes anteriores en una ensaladera. Lava y pica la menta y el perejil, y añádelos. Salpimienta, riega con un hilo de aceite y con el zumo del limón colado y remueve hasta que se mezcle todo bien.

✣ **Completa** con la pechuga troceada de pollo que tenías de 2.º si quieres comerlo como plato único.

230 kcal

Berenjena rellena de tortilla

Tiempo: 50 minutos
Dificultad: Baja

Para 4 personas:

- 3 berenjenas medianas
- 1 cebolla • 3 patatas
- 3 huevos
- 1 hoja de lechuga roja
- Perejil • Aceite de oliva
- Pimienta • Sal

✣ **Pela** las patatas, lávalas y córtalas en dados. Cuécelas 15 min y escurre. Pela la cebolla, pícala menuda y póchala 5 min con aceite. Agrega las patatas, remueve hasta que se doren y deja escurrir. Lava las berenjenas y despúntalas. Córtalas en 3 trozos y vacíalas dejando un poco de pulpa en la base.

✣ **Bate** los huevos con sal. Agrega la pulpa de berenjena y las patatas y la cebolla rehogadas, y mezcla.

✣ **Rellena** las berenjenas con esta preparación, tápalas con papel sulfurizado y ásalas 25 min en el horno a 180º. Destápalas y ásalas otros 10 min a 170º. Sírvelas con perejil y la lechuga picada.

310 kcal

Pastel de patata con pisto

Tiempo: 1 hora + reposo
Dificultad: Baja

Para 6 personas:

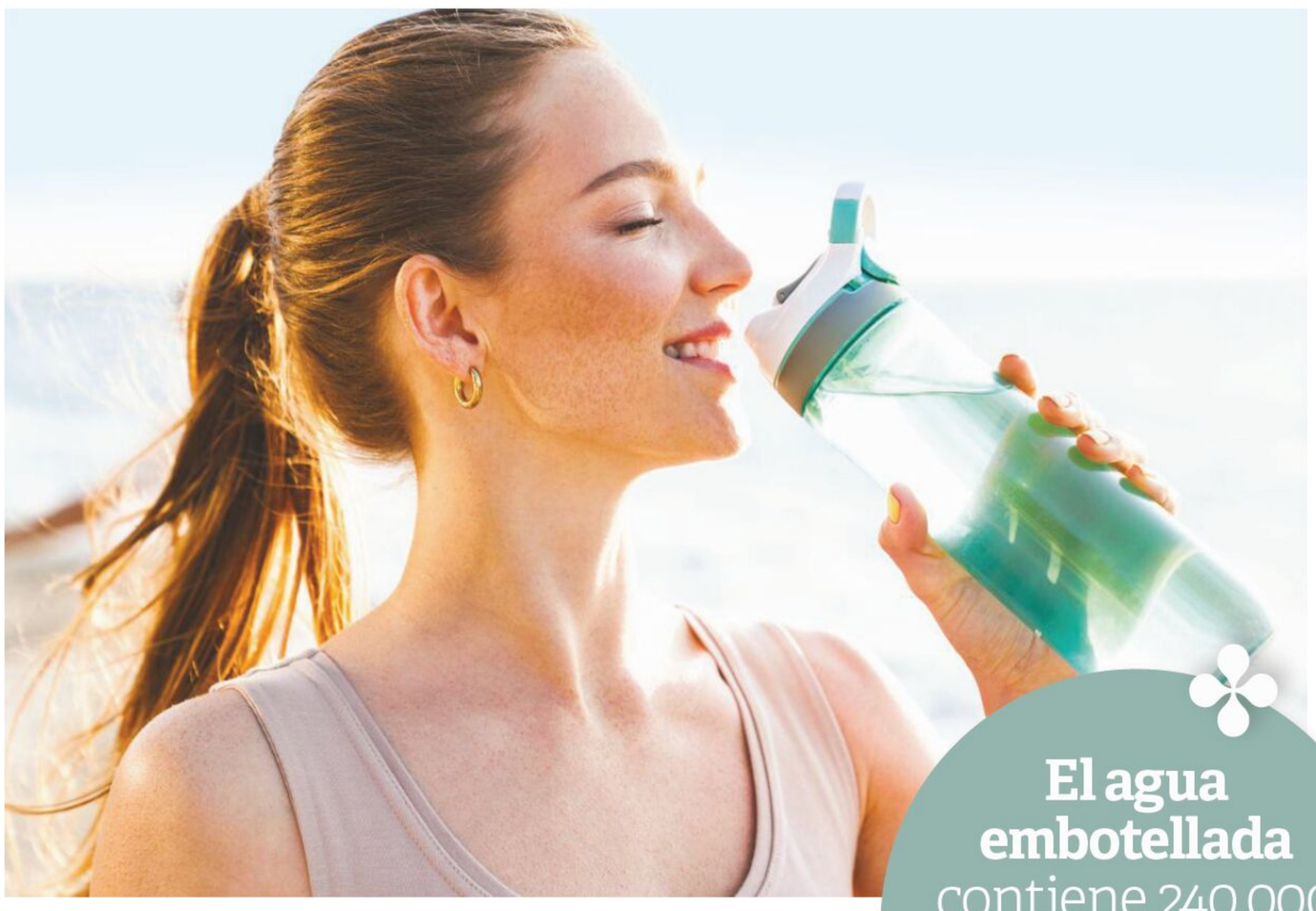
- 1 kg de patatas • 2 berenjenas
- 1 cebolla • 3 tomates maduros
- 2 dientes de ajo • 200 ml de leche evaporada • 1 bola de *mozzarella* ligera • 1 ramita de romero • Perejil
- Aceite de oliva • Pimienta • Sal

✣ **Escalda** los tomates 1 min en una olla con 2 litros de agua hirviendo. Retira y deja enfriar. Agrega las patatas, sal y cuece 35 min.

✣ **Corta** las berenjenas en daditos. Sofríe el ajo y la cebolla troceados. Agrega la berenjena y el romero, tapa y rehoga 5 min. Pela los tomates, trocéalos, agrégalos al sofrito y sofríe 10 min a fuego lento. Apaga y deja reposar.

✣ **Deja** enfriar las patatas y tritúralas con la leche evaporada. En un molde forrado, coloca una base de puré de 1 cm y cubre los lados. Reparte el pisto y añade el resto del puré. Reparte la *mozzarella* y gratina 10 min a 220º. Sirve con perejil.

Consejos de Salud



El agua embotellada contiene 240.000 nanopartículas de plástico por litro de media

LAVAR BIEN LA BOTELLA DE AGUA CADA DÍA PUEDE EVITAR QUE ENFERMES

Las botellas de agua reutilizables son un foco de bacterias y moho, ya que estos proliferan en los ambientes húmedos. Estamos hablando de las de vidrio o acero inoxidable, las más higiénicas. Las de plástico no se deben rellenar.

- **La cantidad de gérmenes** que contienen puede ser mayor que la que hay en el fregadero de la cocina y otras superficies consideradas sucias, advierte un informe de la Clínica Cleveland (EE. UU.).
- **Enjuagar la botella con agua** de vez en cuando no basta para acabar con ellos. Según los investigadores, debemos lavarla a diario con agua y jabón, frotando el interior con un cepillo. También el tapón. Y dejarla secar boca abajo.
- **En caso de estar resfriado** o tener una infección intestinal, de garganta, etc., es necesario extremar la higiene, ya que de lo contrario aumenta el riesgo de reinfectarse y sufrir complicaciones.

PREVENCIÓN

Si vas a viajar en avión...

Evita tomar bebidas alcohólicas, especialmente si es un vuelo de larga distancia. El alcohol, sumado a la presión de la cabina a gran altitud, reduce la cantidad de oxígeno en la sangre y aumenta la frecuencia cardiaca, incluso en personas sanas. Según un estudio, estos efectos son mayores si se va durmiendo y podrían causar un problema cardiaco.

¿Sabías que...?

Un 5-10 % de las personas no "oyen" su voz interior y, por tanto, no pueden conversar en silencio consigo mismas. Se llama anendofasia, y puede dificultar su memoria verbal.

Salud en cifras

435
trasplantes de riñón de donantes vivos se realizaron el año pasado en España. Todo un récord ya que en el año 2000 se hicieron tan solo 19.

El 25 %
de la población mundial tiene hígado graso. Una mala alimentación y padecer diabetes y obesidad favorecen su aparición y su agravamiento.

MEJORA TU SALUD CON...

Ginkgo biloba

Esta planta alivia problemas de circulación, como **pesadez e hinchazón de piernas, varices y hemorroides.** Se puede tomar en infusión, extracto o comprimidos, poco tiempo y bajo asesoramiento porque tiene contraindicaciones (p. ej., si se toman anticoagulantes).

PRIMEROS CUIDADOS

Ataque de pánico. Respira pausadamente y practica esta técnica para desviar la atención de los síntomas: identifica 5 cosas que veas, 4 objetos para tocar, 3 ruidos que oigas, 2 olores y 1 sabor.

Nuestros hijos

•Mejor educación sexual. Las infecciones de transmisión sexual (ITS), como gonorrea y clamidia, han aumentado entre los adolescentes. Para los expertos es una "epidemia oculta" e insisten en la necesidad de educarlos en la prevención. El Ministerio de Sanidad ha lanzado una campaña para fomentar el uso del preservativo como método de protección para un sexo seguro.

DICCIONARIO MÉDICO FAMILIAR

- **Brucelosis:** infección bacteriana que se transmite de animales a personas, sobre todo por ingerir lácteos crudos o sin pasteurizar. Pero también por contacto o por el aire.
- **Dermografismo:** aparición de líneas con relieve, hinchazón o ronchas al rascarse levemente la piel. Suelen desaparecer en unos 30 minutos.
- **Sisifemia:** trastorno que sufren personas con un excesivo nivel de autoexigencia y que buscan la aprobación ajena. Afecta a su bienestar emocional.

La pérdida del olfato también podría alertar del riesgo de infarto

Es uno de los síntomas del COVID y una de las señales tempranas de alzhéimer y párkinson. Ahora, según publica la American Heart Association, podría ayudar a predecir también la insuficiencia cardiaca y la probabilidad de sufrir un infarto.

A qué hora hacer ejercicio

✤ **Para mejorar los niveles de glucosa en sangre,** es más eficaz realizar una actividad física de moderada a vigorosa por la tarde-noche (a partir de las 18 h), según investigadores de la Universidad de Granada. Lo han visto en personas con sobrepeso u obesidad.

POR QUÉ ES FRECUENTE MAREARSE EN EL COCHE

La teoría más extendida entre los científicos es que el mareo en coche (u otro medio de transporte) se produce debido a la contradicción entre la información que reciben los distintos sentidos.

- **En nuestro sistema de equilibrio intervienen la vista y el oído interno:** si estos le dicen al cerebro que nos estamos moviendo cuando en realidad estamos sentados y quietos, se produce un desajuste sensorial. Y este puede causar sensación de inestabilidad, mareos, náuseas, vómitos.
- **Los niños de hasta 9-10 años, las mujeres y las personas que sufren migrañas,** la enfermedad de Ménière y otras patologías del oído interno son más propensos a marearse. Pero no se sabe por qué a otros no les sucede.
- **Para reducir el riesgo de mareo,** conviene sentarse delante y mirar al frente; anticiparse a las curvas inclinando el cuerpo en la misma dirección, como los conductores; evitar leer o mirar el móvil; comer ligero antes de viajar; ventilar el vehículo y hacer paradas. Los medicamentos contra el mareo ayudan a evitar náuseas y vómitos.

Medicamentos: metamizol

Este analgésico, presente en fármacos como el Nolotil, está siendo investigado por la Agencia Europea de Medicamentos por el riesgo de que cause agranulocitosis (caída brusca de glóbulos blancos) e infecciones graves.

Salud para él: cáncer de piel

Los trabajadores de la construcción y otros oficios al aire libre tienen un alto riesgo de cáncer de piel. Usar protección solar y cubrirse la cabeza es clave para prevenirlo. Ante cualquier lesión cutánea, se debe ir al dermatólogo.

DOSSIER

MANTENER LAS NEURONAS ACTIVAS

UN CEREBRO EN FORMA

No hace falta llevar a cabo complicados ejercicios de mente ni proponerse memorizar listas eternas. Unos buenos hábitos, y también cierta actitud ante la vida, son el mejor entrenamiento

En un milímetro cúbico de nuestro cerebro hay almacenados más datos de los que son capaces de procesar miles de ordenadores modernos. Y estamos hablando de una pequeñísima parte del total, porque el volumen de este órgano es de unos 1.300 cm^3. Lo han comprobado en la Universidad de Harvard (EE. UU.), y han visto que en esta porción microscópica del cerebro se dan 150 millones de conexiones entre neuronas. Según los expertos, los datos que podemos almacenar son muchísimos más (equivalen a 1.400 *terabytes*) de lo que es capaz de guardar un ordenador (¡solo 1 *terabyte*!).

Pero nuestra mente no solo es un potentísimo disco duro. También tiene una gran capacidad para mejorar y aprender cosas nuevas. "El cerebro es flexible y es capaz de cambiar y crecer a través del esfuerzo, la práctica y el aprendizaje continuo", apunta David Bueno, un reconocido experto en Neurociencia, en su nuevo libro *Educa tu cerebro* (Grijalbo).

SER CURIOSOS ES EL PRIMER PASO

Dicen que "la curiosidad mató al gato", pero tal vez sería más acertado afirmar que lo hizo más inteligente. Ser curiosos nos lleva a querer aprender, entender, experimentar... Una actitud que favorece que la mente se mantenga en forma y que contribuye a aumentar la reserva cognitiva.

• **La reserva cognitiva es nuestro capital mental,** defienden desde la Fundación Pasqual Maragall, que lleva décadas apostando por la investigación para entender y vencer el alzhéimer. "Cuanto mayor sea, más ayudará a compensar los efectos del envejecimiento, o de las alteraciones cerebrales, en nuestras capacidades cognitivas", apuntan en uno de sus manuales divulgativos.

• **Leer, recuperar el juego (los de mesa, pero también los físicos)** y todas las emociones que nos genera, aprender algo cada día, "molestar" al cerebro poniéndole pequeños retos (hacer crucigramas, un sudoku o leer un párrafo en otro idioma) y no repetir exactamente igual las rutinas diarias... Todo eso ayuda a que nuestra reserva cognitiva crezca. Y si lo acompañamos de un estilo de vida saludable, que contribuye a que el cerebro reciba y fabrique las sustancias necesarias para rendir, potenciamos cada una de las habilidades que las neuronas nos permiten tener.

Un avance que logrará repararlo

• **Generamos nuevas neuronas toda la vida,** y para hacerlo utilizamos células madre neuronales. En el CSIC han descubierto que una parte de estas células madre entran en reposo y hacen una especie de limpieza interna que las deja en "modo reserva".

• **Los científicos esperan poder desarrollar tratamientos** que las despierten cuando haya un daño y se necesiten nuevas neuronas para solventarlo. Eso permitiría regenerar y reparar el cerebro para mantener las habilidades cognitivas.

Cómo tener más recuerdos duraderos

Explicarle a alguien lo que quieres memorizar ayuda a recordarlo mejor y más tiempo

Nuestra capacidad de acordarnos de las cosas varía enormemente en función de cómo las recibimos y procesamos. Por ejemplo, si únicamente usamos el oído, al cabo de un día retenemos tan solo el 5 %. Pero si compartimos con otros esa información, al día siguiente seremos capaces de recordar muchísimo más. Estos y otros datos sorprendentes (mostrados con detalle en el recuadro de la derecha) sirven para que nos demos cuenta de hasta qué punto podemos ayudar al cerebro a memorizar mejor. Es algo que se logra, también, gracias a unos buenos hábitos de vida que lo alimentan, activan, limpian y desestresan y que pueden, incluso, proteger del deterioro cognitivo cuando ya hay daño cerebral, según recalca un reciente informe estadounidense.

EL ESTILO DE VIDA MÁS CEREBROPROTECTOR

En la antigua Roma ya tenían claro el estrecho vínculo entre cuerpo y mente. La popular frase *Mens sana in corpore sano* perdura desde entonces, y las evidencias de que esto es así cada día son más numerosas.

• **Cuidar nuestras arterias para que nutrientes y oxígeno lleguen mejor.** El sistema circulatorio es como una amplia red de autopistas que recorren el cuerpo, encargada de hacer llegar a todos los órganos, a través de la sangre, los compuestos que necesitan para funcionar. Por eso, todo aquello que las protege en nuestro día a día, como una dieta equilibrada, el ejercicio físico regular y evitar el estrés en la medida de lo posible, acaba repercutiendo en positivo en nuestra mente. Lo han comprobado desde el Barcelonaßeta Brain Research Center, el centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall, y el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC). Pero ¿cómo podemos traducir esta recomendación general en consejos concretos? Estos son algunos de los últimos hallazgos de la Ciencia.

• **Cambiar las harinas refinadas por su versión integral.** Conviene hacerlo, sobre todo, si notas que últimamente te cuesta concentrarte y rete-

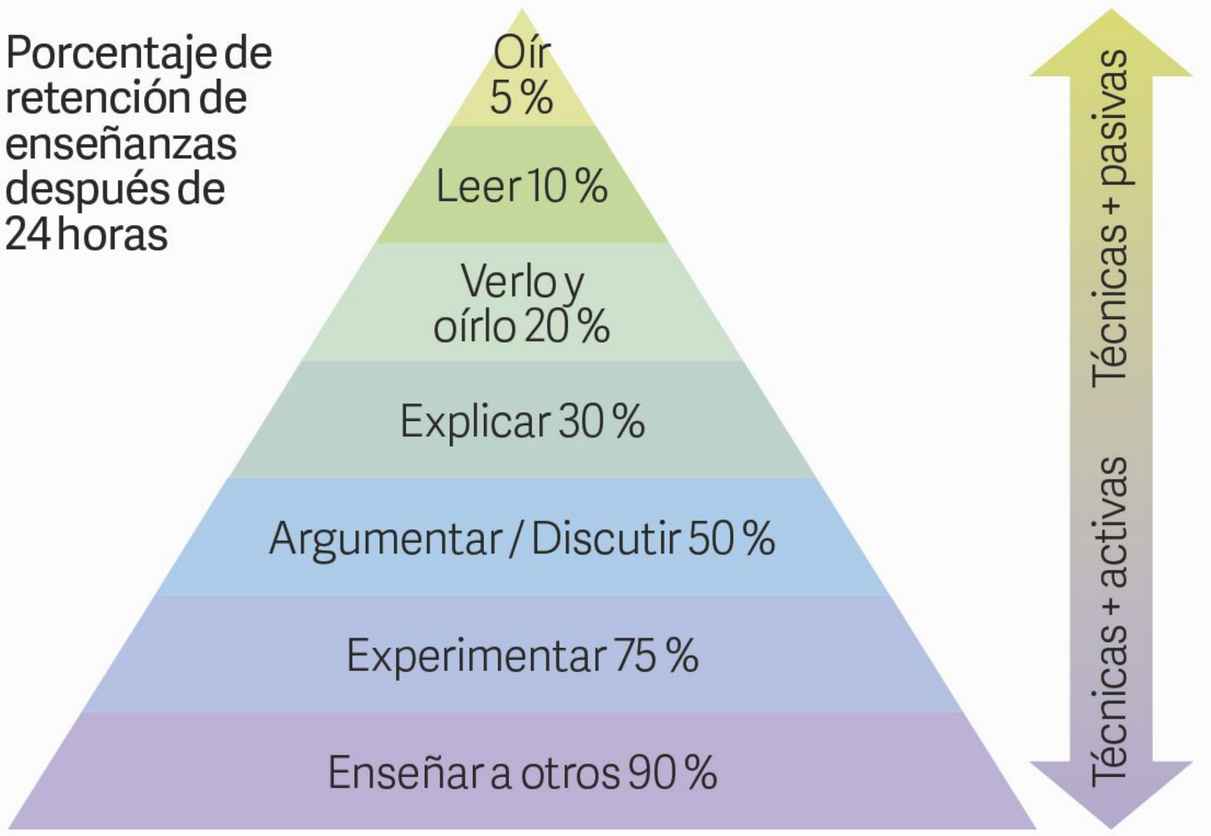
Un dúo de nutrientes inteligentes

• **Las sardinas son ricas en vitamina B6,** un nutriente fundamental para que los neurotransmisores funcionen bien, además de que regula nuestro estado de ánimo. Salmón, nueces y lentejas son otras buenas fuentes.

• **El brócoli aporta polifenoles.** Estos antioxidantes hacen que aprovechemos mejor la vitamina B6: bloquean una sustancia del cuerpo que destruye esta vitamina. Los frutos rojos, el perejil o la rúcula también los contienen. Incluir pues en tus comidas brócoli y sardinas es una magnífica opción.

Cuánta información recuerdas en función del sentido que uses

La Pirámide del Aprendizaje, desarrollada por el investigador Cody Blair, analiza cómo influyen los sentidos en la retención.



CUANTO MÁS LO VIVES, MÁS SE FIJA

- **Si eres un mero receptor (oyes), retienes lo básico.** Si usas el oído y la vista, lo máximo que podrás recordar al día siguiente será un 20 % de la información.
- **Si lo explicas, sube al 30 %** porque pasas de ser un receptor a compartir lo aprendido. Tras discutirlo en una conversación, retienes el 50 %.
- **Si lo experimentas, lo fijas casi todo.** Practicar lo aprendido fija hasta un 75 % de la información 24 horas después, y enseñarlo a otros, un 90 %.

ner la información. El pan y la pasta "blancos", y también los productos ricos en azúcar (bollería industrial, salsas, refrescos azucarados...), provocan que los niveles de glucosa se disparen y, luego, bajen rápidamente. No hay que olvidar que el cerebro necesita mucha energía para funcionar: por eso, cuando la glucosa baja rápido, estar atentos y procesar la información cuesta más. Así lo han constatado en la Universidad de Montpellier (Francia). En cambio, los hidratos integrales mantienen unos niveles mucho más estables.

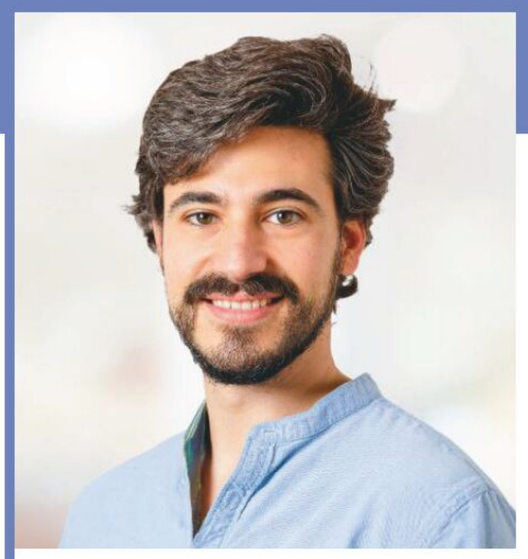
• **Acostarse antes de la 1 de la madrugada.** Estar despiertos a esas horas puede hacer que pasemos menos tiempo en fase REM mientras dormimos, que es precisamente cuando el cerebro aprovecha para eliminar las sustancias de desecho, apuntan desde el Imperial College de Londres (Reino Unido). Si tiendes a trasnochar, ve adelantando cada semana tu hora de acostarte 15 minutos para que el cuerpo pida, de forma natural y sin forzar nada, ir antes a la cama.

• **20 minutos de ejercicio para activar los músculos... y la mente.** Los nervios encargados de transmitir la señal a los músculos para que se muevan podrían, al mismo tiempo, enviar al cerebro unas moléculas (los factores neurotróficos) con un potente efecto protector que, entre otras cosas, se encargan de regular la supervivencia de las neuronas. Lo acaba de descubrir un equipo de científicos daneses, que ha publicado su estudio en *Proceedings of the National Academy of Sciences*. Lo ideal para que tu cerebro se beneficie al máximo del deporte es combinar ejercicio cardiovascular (mínimo 20 minutos al día) y el de fuerza 2 o 3 veces en semana.

UN CEREBRO ÁGIL, MUY RESOLUTIVO Y SIN ESTRÉS

POTENCIAR LA LÓGICA Y EL RAZONAMIENTO

Cuando trabajamos la lógica y no repetimos siempre las mismas cosas y de la misma manera, aprendemos mejor cosas nuevas y el cerebro se entrena. También conviene buscar pequeños momentos de desconexión mental



DR. CHEMA GONZÁLEZ DE ECHÁVARRI

Neurólogo. Responsable clínico asistencial de la Fundación Pasqual Maragall

Qué podemos hacer para entrenar nuestra mente y potenciar nuestras habilidades cognitivas? Es algo que suelen preguntarme, y para responder a esto no se necesitan fórmulas mágicas ni muy difíciles de cumplir. A unos buenos hábitos de vida hay que sumar pequeños retos que te diviertan y, sobre todo, que sean variados y útiles para ti. El abanico de opciones es amplísimo: pintar, aprender un idioma, escribir, resolver retos numéricos... Es importante, eso sí, que las cosas que elijas no se asemejen mucho a lo que haces habitualmente, porque acabas automatizando estas habilidades y suponen poco esfuerzo mental.

• **Una de las claves es la novedad.** Cada vez que nos enfrentamos a algo que no hemos hecho nunca estamos entrenando nuestro cerebro. La neuroplasticidad, que es su capacidad para adaptarse a las nuevas situaciones, se pone en marcha desde el primer momento, y los resultados se notan enseguida. Así, la segunda vez que intentas tocar un nuevo instrumento ya lo haces mejor que la primera. O, lo que es lo mismo, ya se han establecido conexiones entre neuronas que antes no existían.

Todo lo que implique resolver problemas estimula nuestra mente: y cuanto más diversos sean los desafíos, mucho mejor

• **Conviene hacer cosas motivantes.** Nuestro tiempo es limitado, y lo mejor es invertirlo en cosas que gusten y a las que podamos sacarles provecho. La gamificación –trabajar diferentes habilidades mediante el juego– suele ser muy eficaz en este sentido. Por ejemplo, con los juegos de mesa desarrollamos el pensamiento estratégico (hacia dónde voy y qué intento conseguir). También dialogamos y nos reímos con el resto de jugadores, y sabemos que el humor tiene un bene-

Las neuronas tienen guardianas

• **Pueden alterarse con pequeños cambios externos,** porque las neuronas son unas células extremadamente sensibles. Se ha visto, por ejemplo, que los días de mucho calor o frío funcionan peor, y atender o memorizar puede costarnos más.

• **Para cuidarlas y protegerlas, el cerebro cuenta con otras,** las células de la glía, que actúan como su asistente particular. Les proporcionan los nutrientes y todo lo necesario para que se mantengan en equilibrio y funcionen a la perfección.

Leer es una fantástica forma de entrenar el cerebro: fomenta la imaginación y nos divierte

ficio tremendo sobre la salud mental. Al pequeño reto cognitivo al que nos enfrentamos se suma la parte social, que también es fundamental para mantener el cerebro en forma.

ESTAR (Y SENTIRSE) ACOMPAÑADO PROTEGE

Muchas veces, al compartir un problema que te quita el sueño, por el simple hecho de explicarlo ya se desinfla y encuentras soluciones que no te habías planteado. Es un sencillo ejemplo de hasta qué punto unas relaciones sociales de calidad benefician la salud cerebral. Pero ¿qué entendemos por relaciones de calidad?

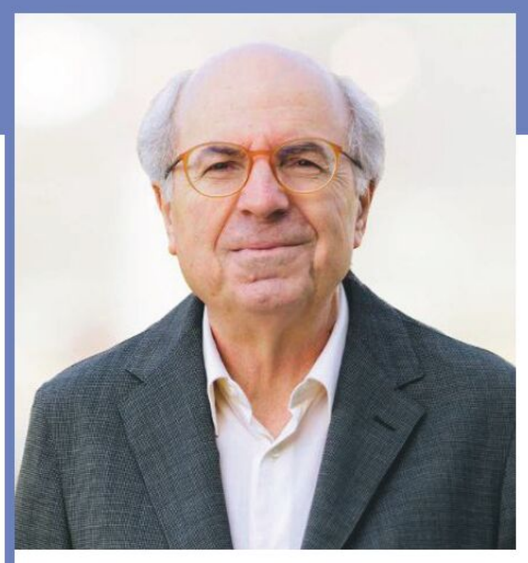
• **Rodearse de personas con las que poder compartir tu mundo interior** con confianza, sin miedo a ser juzgado y basándose en el apoyo mutuo son sus principales características. Y esto puede darse tanto con un amigo de toda la vida como con alguien de tu entorno con el que, *a priori*, no tienes una relación tan estrecha (el panadero, la peluquera...) pero con el que notas un entendimiento especial. Cuida este tipo de relaciones al máximo y trata de alejarte de las tóxicas, en las que hay mucho juicio y muy poca comprensión y empatía.

> Cuando el cerebro está en estado de reposo, la red neuronal encargada de la memoria y de la identidad personal cobra protagonismo

BUSCAR MOMENTOS DE DESCOMPRESIÓN

A veces creemos que la mente es infinita, pero necesita sus momentos de descanso para "pasar por boxes" y realizar sus tareas de mantenimiento.

• **Hay que hacerlo a diario.** Al igual que no nos olvidamos de comer, tampoco hay que prescindir de esos pequeños momentos de desconexión mental: puede ser tan fácil como escuchar música unos minutos o tomarse una taza de café mientras miramos al horizonte. Son acciones que mejoran el rendimiento cognitivo, según publica *Nature*.



DR. JORDI CAMÍ

Vicepresidente y patrón vitalicio de la Fundación Pasqual Maragall

SI MEJORAS TU ATENCIÓN, TIENES MÁS MEMORIA

HACER VARIAS TAREAS A LA VEZ NOS DISPERSA

A la hora de guardar los recuerdos, el cerebro cuenta con varios cajones y elige en cuál archivarlos en función tanto del tipo de información como del tiempo que los quiere conservar. La atención es un paso previo e imprescindible para lograrlo

Más que de memoria en singular, deberíamos hablar de memorias, porque tenemos varios tipos. Está la memoria episódica, que es donde nuestro cerebro almacena los eventos, las cosas que han sucedido... También tenemos la semántica, que permite que nos acordemos de los nombres de personas, de fechas, números de teléfono... O la implícita, en la que el conocimiento se queda grabado, archivado, sin que seamos conscientes de ello, como ocurre cuando aprendemos a ir en bicicleta o a tocar la guitarra.

Todas son memorias a largo plazo, aunque además contamos con la de trabajo, que nos permite recordar información mientras la usamos para escribir, dialogar o hacer cálculo mental, pero que también es la puerta de entrada de nuevos recuerdos.

ATENTOS Y SIN DESPISTES

La memoria a corto plazo es, pues, determinante para acordarnos de las cosas pasado un tiempo (aunque lógicamente no lo retenemos todo: lo que no vamos a utilizar más lo borramos sin problemas). Y, para lograrlo, centrar la atención es imprescindible.

> Si no prestamos atención a algo, no lo recordaremos porque el cerebro no lo procesa y no podrá archivarlo

• **Podemos recordar entre 7 y 10 cosas en un mismo momento, no más.** Si intentamos retener mucha información, la memoria a corto plazo se satura y acaba funcionando peor. Y el paso previo para recordar siempre está en la atención, que nos fija y nos concentra en algo. Aquello que uno no atiende, luego no se recuerda, porque el cerebro no lo procesa y no llega nunca a pasar al terreno de las memorias a largo plazo.

• **Hay que hacer una cosa después de otra, no varias a la vez.** Cuando le estás prestando atención a algo, y eso lo estás procesando, no puedes atender a otras cosas. Por eso, si vamos saltando de una tarea a otra, acabamos perdiendo capacidad cognitiva.

LAS EMOCIONES AYUDAN A CREAR RECUERDOS

Otro de los factores que puede hacer que recordemos algo es si la vivencia ha ido acompañada de una alta emocionalidad. Cuando esto ocurre, uno puede tener la sensación de que el recuerdo queda más marcado, más "tatuado", aunque esto no quiere decir que sea realmente así.

• **Cada vez que evocamos un recuerdo, lo reinventamos un poco.** Esta circunstancia se explica porque nunca fijamos en la memoria todos los detalles, hay cierta falta de rigurosidad en ellos. Seguro que alguna vez te ha pasado que, al rememorar un evento importante con tu pareja o amigos, vuestros recuerdos no son exactamente los mismos. Eso no significa que unos sean buenos y los otros no: no todo lo que recordamos es fidedigno, y además es algo que vamos creando, no es fijo. Muchas

Recuperar un diario es una buena manera de tener una mente 'fresca'

veces, cuando hay lagunas, nuestra mente las acaba rellenando con información que encaja en esa evocación. Es algo que debemos tener siempre presente a la hora de valorar nuestros recuerdos.

UNOS BUENOS HÁBITOS, LA MEJOR ESTRATEGIA

Para proteger nuestra memoria, tanto a corto como a largo plazo, lo más importante de todo es seguir un estilo de vida saludable. Uno no puede aspirar a tener una mente perfecta si no cuida su alimentación, no mueve el cuerpo, duerme desordenadamente y no es respetuoso con los horarios. En cambio, si tus rutinas de vida son saludables, como ya se ha remarcado en las páginas anteriores, siempre estarás remando a favor de unas mejores habilidades cerebrales.

• **El estrés daña especialmente.** Representa justo el extremo opuesto a lo que comportan los hábitos saludables. Muchas veces nos llegan a consulta personas que tienen la sensación de que están perdiendo facultades, cuando en realidad, a menudo lo que les ocurre es que sus niveles de estrés están perjudicando a su memoria de trabajo (y una de las explicaciones es que no fijan la atención de forma adecuada). El estrés, además, facilita la aparición de trastornos como la tensión alta, que a largo plazo puede repercutir en negativo en la salud cerebral. Pero es algo que con frecuencia se resuelve con pequeños cambios, simplemente con un estilo de vida más saludable.

• **Nunca es tarde para cambiar de hábitos.** Está demostradísimo que cuando uno empieza a mejorarlos siempre habrá ganancias, se tenga la edad que se tenga. Por eso, animo a todo el mundo a intentarlo.

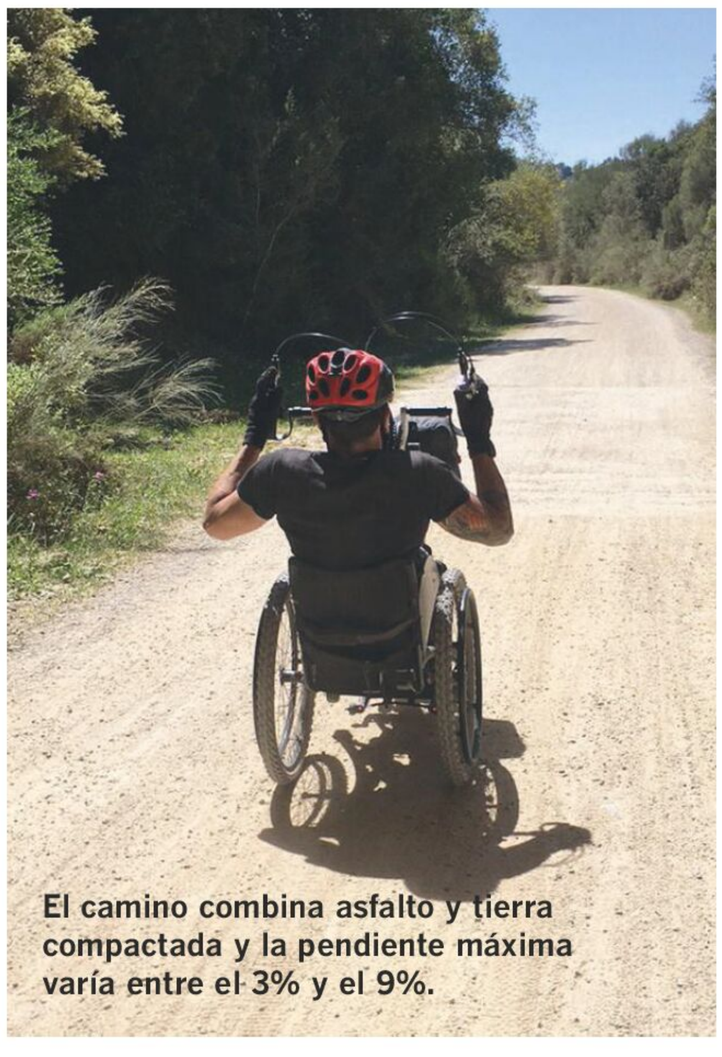
Cuando hay lagunas en nuestros recuerdos, la mente las acaba rellenando con información que encaja en ellos

MANTENER A RAYA EL CORTISOL

✤ Es un "ladrón de memoria" si los niveles están altos. Al cortisol se le conoce también como la hormona del estrés, y sus efectos pueden ir mucho más allá de notarnos agitados o en alerta constante. Según un reciente informe del Instituto Karolinska (Suecia), tenerlo alto con frecuencia puede reducir notablemente el efecto protector sobre la memoria de nuestra reserva cognitiva.

✤ Tener más hambre de la habitual, sufrir contracturas a menudo o notar el cabello débil y la piel seca son posibles síntomas del cortisol alto. Si te ocurre, consúltalo con tu médico y busca espacios y momentos para relajarte en tu día a día. Rebajar los niveles de cortisol puede hacer, también, que duermas mejor, que comas de forma más equilibrada y tranquila... Y todos esos factores influyen en la buena salud del cerebro.

La nueva señalización incluye braille y una tipografía legible a una altura adecuada.



El camino combina asfalto y tierra compactada y la pendiente máxima varía entre el 3% y el 9%.

Caminos Naturales

Una ruta natural para todos los públicos en tierras andaluzas, el Camino Natural Vía Verde de la Sierra es uno de los más galardonadas de España gracias a su accesibilidad.

Entre la Sierra de Cádiz y la Sierra Sur de Sevilla discurre la antigua vía ferroviaria de Jerez-Almargen, hoy uno de los caminos naturales más visitados y accesibles de España: el Camino Natural Vía Verde de la Sierra. 36,5 km que van de los pueblos gaditanos de Olvera a Puerto Serrano, atravesando gran variedad de paisajes y espacios tan espectaculares como la Reserva Natural del Peñón de Zaframagón, una de las mayores colonias de buitre negro del mundo.

El Premio Europeo a la Iniciativa ejemplar 2017 o el Premio Avance 2017 son solo dos de los muchos galardones que reconocen la accesibilidad universal de este camino. Una accesibilidad conseguida gracias a actuaciones como la eliminación de barreras arquitectónicas; la adecuación de aparcamientos; la construcción de rampas salvaescalones o la instalación de mobiliario y columpios accesibles en las áreas de descanso. También gracias a grandes inversiones como la construcción de un Centro de Interpretación en Olvera y de nuevos alojamientos y baños y duchas públicos, totalmente accesibles, en las estaciones de Olvera, Coripe y Puerto Serrano. También se ha mejorado la accesibilidad en el centro de recepción de visitantes y cantina de la estación de Zaframagón y en el Observatorio Ornitológico.

Fotos: Fundación Vía Verde de la Sierra

El Camino Natural Vía Verde de la Sierra cruza espacios tan espectaculares como el vidaducto de 135 m de longitud, al pie del peñón de Zaframagón.

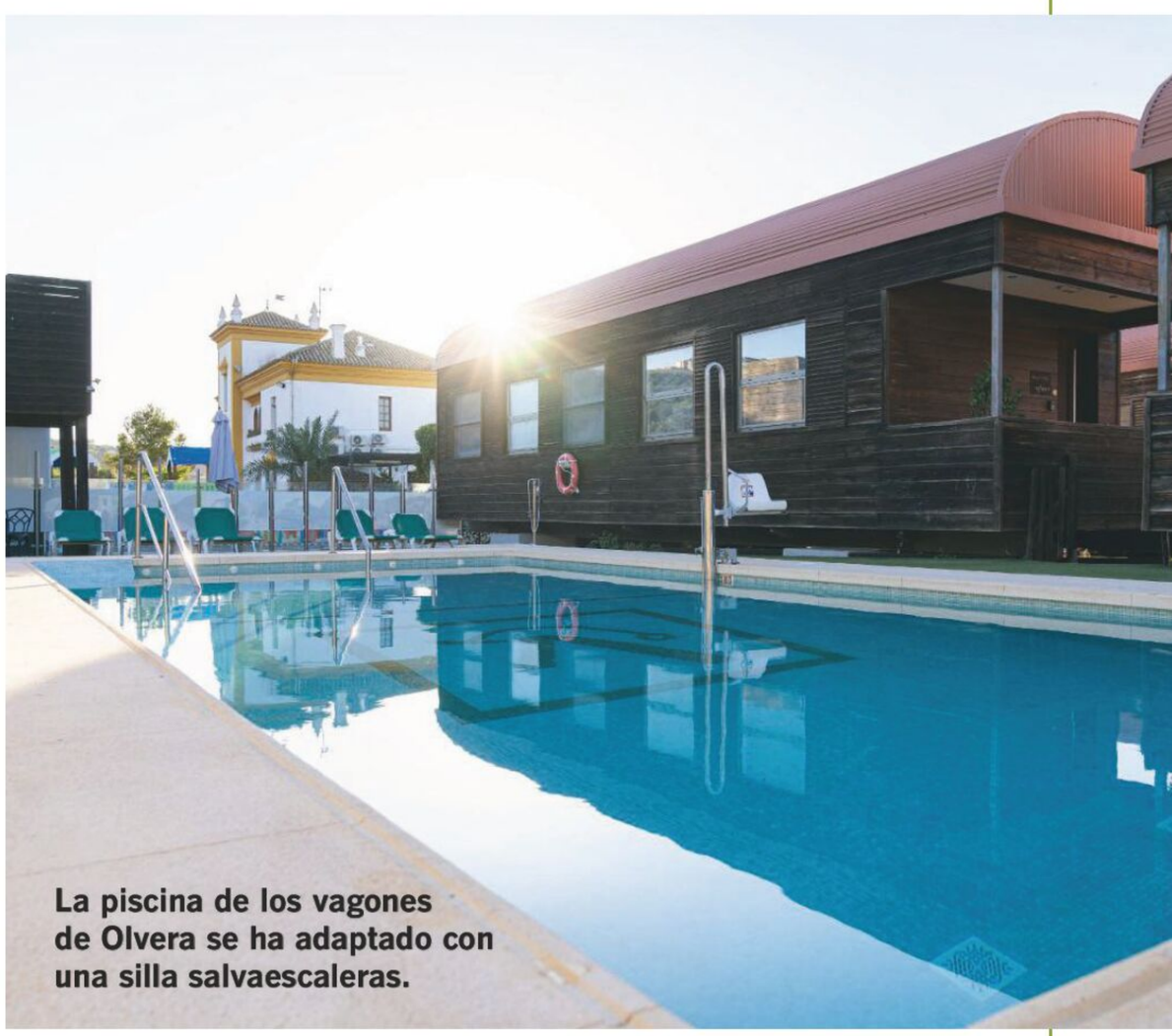
UN CAMINO PARA TODOS

La Fundación Vía Verde de la Sierra es la encargada de hacer de este camino natural un itinerario de movilidad sostenible, accesible e inclusivo. Además de las recientes actuaciones de adecuación del recorrido, realiza actividades como la organización de cursos y jornadas formativas sobre turismo accesible; el "Encuentro de personas con necesidades especiales en el Camino Natural Vía Verde de la Sierra" que se celebra anualmente; eventos inclusivos como marchas senderistas, festivales de fitness o salidas nocturnas, y el diseño de paquetes turísticos accesibles. Además, a través de convenios con diversas entidades sociales, cuentan con bicicletas adaptadas y sillas de ruedas, que prestan de forma gratuita a personas con discapacidad.

Caminos Naturales

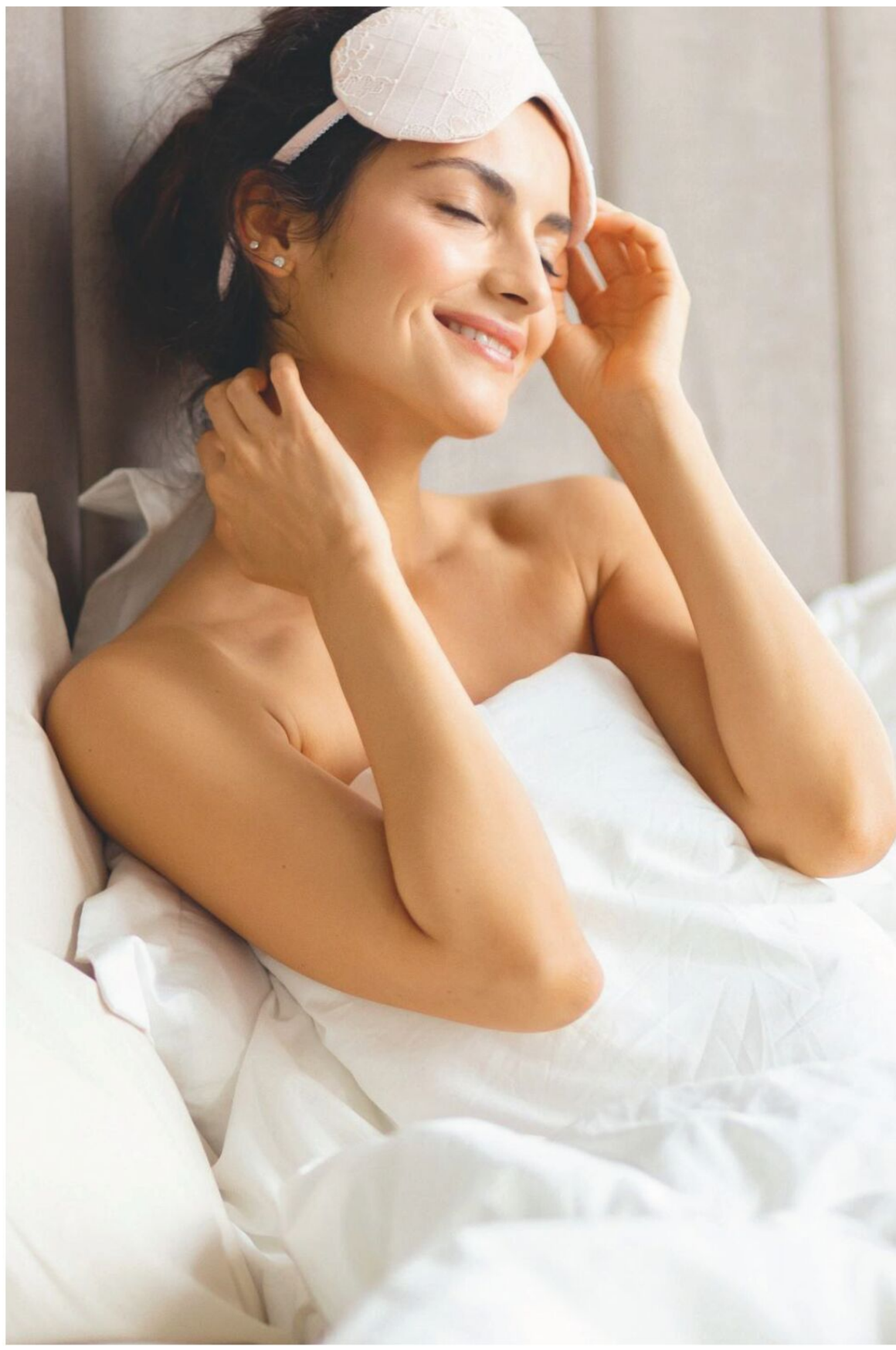
www.caminosnaturales.es

El nuevo Centro de Interpretación sobre el camino, en Olvera, es totalmente accesible.



La piscina de los vagones de Olvera se ha adaptado con una silla salvaescaleras.

Pesadillas: ¿aviso de mala salud?



A veces indican la presencia de trastornos que no solemos relacionar con estos malos sueños. Te mostramos los últimos hallazgos de la Ciencia

DR. ÁLEX FERRÉ MASÓ

Especialista en Neurofisiología Clínica y Medicina del Sueño. Hospital Universitario Vall d'Hebron (Barcelona)

Seguramente asocias las pesadillas a sueños angustiosos y agitados. Son uno de los tipos de parasomnias (o trastornos del sueño) más comunes. Pero hay otros, como la parálisis del sueño y el trastorno de conducta en sueño REM, aunque tendamos a llamarlos a todos igual.

• **Los tres ocurren durante la fase REM del sueño,** en la que la actividad mental es muy alta. Tan alta es que el cerebro puede llegar a necesitar y gastar más glucosa que cuando estamos despiertos pensando. Tienen en común que podemos recordarlos al despertar. Pero hay detalles que definen y diferencian a estos tres tipos de parasomnias y conviene tenerlos en cuenta porque pueden servir para reconocer sus posibles causas. Te mostramos esas peculiaridades a continuación.

¿Al despertar no puedes moverte?

Si te pasa, es muy probable que tu malestar se deba a una parálisis del sueño.

• **Nuestro cuerpo se desconecta en la fase REM** para que no nos movamos al soñar. Cuando se produce la parálisis del sueño, los músculos tardan un poco más en conectarse y, al despertarte, tú eres consciente de que lo estás pero te encuentras atrapado, no puedes moverte ni hablar. El afectado también puede sentir que hay alguien en la habitación que quiere hacerle daño y tener sensaciones corporales extrañas. Aunque dura poco (entre 1 y 3 minutos de media), es una situación muy desagradable y angustiosa.

> La inmovilidad muscular dura muy poco en las parálisis del sueño. Si te ocurre, intenta tranquilizarte

• **Puede aparecer por dormir poco** o por seguir horarios de sueño muy irregulares. Pero a veces es síntoma de narcolepsia (sueño durante el día). Si ocurre con frecuencia, conviene consultarlo con el médico.

¿Sueñas que te peleas o persiguen?

Es una de las características principales del trastorno de conducta en sueño REM.

• **Aquí falla la desconexión corporal** propia de esta fase, y como los sueños son violentos la persona puede gesticular, dar patadas, puñetazos... Esto puede hacer, incluso, que se caiga

Un dormitorio en orden facilita un sueño más tranquilo y reduce el riesgo de tenerlas

Quizá la postura acabe influyendo

• **Dormir sobre el lado izquierdo** podría favorecer las pesadillas según un informe publicado en *Sleep and Hypnosis*. Falta mucha más investigación al respecto, y no es un estudio concluyente, pero el hecho de que en esta posición presionamos más el corazón podría tener que ver con la aparición de los malos sueños.

• **Al descansar boca arriba** el riesgo de roncar y de despertarte sobresaltado aumenta, y esto puede hacer que no durmamos relajados. De todas formas, lo más importante para un descanso reparador –y sin pesadillas– es que la postura que adoptemos nos resulte cómoda.

La angustia que generan algunas pesadillas suele ir de menos a más; por eso, nos despertamos sobresaltados

de la cama. A los hombres les ocurre mucho más que a las mujeres, sobre todo a partir de los 50 años.

• **El párkinson o una demencia pueden estar detrás** si son frecuentes. Según recientes estudios, cuando estos malos sueños se vinculan a trastornos neurológicos aparecen entre 10 y 15 años antes de otros síntomas más evidentes.

¿Te inquietas al final de la noche?

Lo que los médicos definimos como pesadillas suelen ocurrir en el último tercio de la noche. Y a diferencia de los trastornos anteriores, no nos movemos durante ellas ni hay parálisis al despertar.

• **Se trata de sueños largos y elaborados,** en los que la angustia y el temor aumentan progresivamente hasta que nos despertamos.

• **El estrés emocional, pero también el interno** por enfermedades que hacen que el cuerpo fuerce la máquina, son la principal causa. De todos modos, hay otros factores (como los de la columna derecha) que influyen.

MIRAR MUCHO EL MÓVIL TAMBIÉN DA MALOS SUEÑOS

Aunque todos hemos tenido pesadillas alguna vez, si son muy frecuentes, muy intensas o provocan temor a irse a dormir, conviene consultarlo con el médico. De entre las posibles causas, aparte del estrés, destacan las siguientes:

✤ **Pasar mucho tiempo en las redes sociales.** Un reciente estudio publicado en *BMC Psychology* ha comprobado que cuanto más tiempo pasamos al día consultándolas, más riesgo hay de que surjan las pesadillas.

✤ **Tener fiebre.** El dolor de cabeza, los escalofríos y el malestar que provoca pueden hacer que durmamos peor, y esto facilita los malos sueños.

✤ **Los cambios hormonales de la menopausia.** La bajada de estrógenos puede favorecerlos, porque estas hormonas actúan regulando los neurotransmisores cerebrales.

✤ **La toma de ciertos fármacos,** como algunos antidepresivos (inhibidores de la recaptación de la serotonina), propician su aparición. También lo hacen otros que no actúan a nivel neuronal, como los antihipertensivos y algunos antibióticos, pero aún no se sabe por qué.

✤ **Trastornos autoinmunes.** Varios estudios apuntan a una posible relación entre enfermedades como el lupus o la artritis y las pesadillas, pero es algo que se debe investigar más.

Elimina la tensión en hombros y dorsales

Despertar con dolor en los hombros y en las dorsales es señal de que has dormido tensa. Estíralos para aliviarlos

DR. SAGRERA-FERRÁNDIZ

Médico y Magister en Medicina Manual y Osteopatía

Por la noche, a veces adoptamos malas posturas o dormimos encogidos. Hombros y músculos dorsales son los primeros en acusar esa tensión, pero para solucionarlo conviene estirar nada más levantarse. Estas tres posturas son magníficas opciones. Mantenlas 15 segundos y repítelas todas 3 veces.

1. ESTÍRALOS HACIA ARRIBA

• **Siéntate** en una silla firme, sin apoyar la espalda. Aprieta ligeramente el abdomen, eleva y lleva hacia atrás los brazos (respetando el ancho de los hombros) y la coronilla.

2. ELEVA EL PECTORAL

• **Agarra** el respaldo de la silla con las manos. Saca pecho y lleva los hombros hacia atrás. En esta posición adelanta el tronco y estira los brazos, sujetándote en todo momento.

3. FUERZAS CONTRAPUESTAS

• **De rodillas,** sujeta con las manos un bloque de madera o un libro del ancho de tus hombros. Apoya los antebrazos en la silla y lleva las manos arriba y los glúteos hacia atrás.

En la cama, el péndulo

✤ **Boca abajo, saca el hombro** que te molesta por uno de los lados de la cama y déjalo en peso muerto hacia abajo (sin que llegue a tocar el suelo) unos minutos.

✤ **Dibuja pequeños círculos** con la mano y mueve el brazo lentamente, como si fuera un péndulo, para destensar la zona del hombro.

¡YA ES VERANO!

rtve
La que quieres
1

LAS "ZONAS AZULES" TIENEN EL SECRETO DE LA LONGEVIDAD

HÁBITOS QUE NOS ACERCAN A LOS 100 AÑOS

La genética, las rutinas diarias y el entorno se acoplan a veces de tal manera que crean las condiciones perfectas para vivir más años con salud. Echando una mirada a las zonas del planeta donde eso ocurre, sabremos más de su elixir de juventud

DR. MANEL ESTELLER

Director del Instituto de Investigación Josep Carreras (Barcelona)

Desde hace unos años, muchos investigadores tienen la mirada y el interés puesto en las llamadas *blue zones* o zonas azules del planeta. Saben que el hecho de que tengan la mayor población de personas centenarias no es casualidad.

• **Esas zonas son la isla de Okinawa, en Japón;** la provincia de Nuoro (y la zona de Ogliastra) en Cerdeña, Italia; la isla de Icaria, en Grecia; la península de Nicoya, en Costa Rica, y Loma Linda, en California (EE. UU.). Hace años, uno de los detalles que más llamó la atención de los científicos es que no solo sus mujeres tienden a ser longevas, también los hombres. Eso invalida la creencia de que es la biología femenina la que retrasa el envejecimiento, y hace más verosímil que el estilo de vida sea el auténtico elixir de la juventud.

• **El término "zonas azules" lo acuñaron los investigadores** Michel Poulain y Gianni Pes a partir de las marcas en azul que sobre un mapa hizo otro investigador italiano. Además, al principio pensaron que cuanto más intenso era el azul del mar y del cielo

Sus habitantes no solo llegan a edades muy avanzadas, sino que lo hacen evitando dolencias asociadas a la vejez

(en todas esas zonas excepto Loma Linda, en el interior), más subía el índice de longevidad. Al estudiarlo más a fondo se vio que había otros factores que influían en que sus gentes vivieran tanto y evitaran por muchos años los achaques y enfermedades propias (al menos en Occidente) de la vejez.

SUS NUEVE PRINCIPIOS

En cada una de esas zonas el estilo de vida difiere un poco, pero comparten nueve hábitos que el investigador norteamericano Dan Buettner y *National Geographic* llamaron los *Power 9*:

1 **Moverse, agacharse, caminar; eso es lo que hacen** muchas de esas personas centenarias que no han pisado en su vida un gimnasio... pero sí tienen muy incorporado el movimiento a sus vidas. Ya sea ocupándose de sus huertos y agachándose una y otra vez para cultivar sus vegetales, haciendo tareas manuales o caminando varios kilómetros por terrenos escarpados, la gran mayoría de sus días transcurren sin depender de comodidades, como el ascensor, la aspiradora o el coche.

2 **Tener un propósito de vida y mantenerlo.** Los nicoyanos lo llaman "plan de vida"; los okinawenses se refieren a él como *Ikigai*. Da igual el término, lo fundamental es su significado: sa ber por qué y para qué se levanta uno cada mañana o averiguar en qué se es bueno... y hacerlo.

3 **Buscar momentos de relajación para huir del estrés.** Cada una de estas cinco zonas sigue su propia estrategia: unos rezan unos minutos, otros hacen una siesta corta a diario y los okinawenses desconectan haciendo una meditación basada en respiraciones muy lentas, profundas y conscientes. El objetivo es siempre el mismo: bajar el ritmo.

Disfrutar de unos minutos de relajación al día permite desacelerar el organismo

GALICIA, TIERRA DE CENTENARIOS

✤ Es la comunidad autónoma con un mayor número de centenarios –más de 2.000– y quienes dan la certificación de zona azul ya se plantean considerarla como una más en esa lista (en los últimos tiempos se ha añadido también a Singapur, aunque muchos discrepan de esa decisión porque, a pesar de haber aumentado mucho su esperanza de vida, no sigue los mismos hábitos saludables que el resto).

✤ La comida sana y casera, sin ultraprocesados, las relaciones familiares y personales, la vida tranquila, dormir bien y mantenerse activo aunque uno esté ya jubilado son, también en tierras gallegas, el gran secreto de los centenarios. Por suerte, todos podemos crear nuestro propio "paraíso azul" si nos apuntamos a ese estilo de vida capaz de ir recargando la energía de nuestros genes.

4 Comer sin llegar a hartarse y hacer cenas ligeras. Todos tienen la costumbre de levantarse de la mesa antes de sentir el estómago lleno y hacer de la cena la ingesta más pequeña y frugal. Comen pocas calorías, pero alimentos muy nutritivos.

5 Más vegetales que animales, y estos en poca cantidad. Los productos del huerto y la proteína vegetal están muy presentes, como los del mar, pero la carne se come poco (quizá una vez por semana).

Ese estilo de vida se basa en moverse, comer sano y tener relaciones sociales y familiares que aportan seguridad

6 Beber alcohol con mucha moderación y siempre en una comida con amigos o familiares (nunca en solitario y nunca entre horas).

7 Sentir apoyo social, sea del tipo que sea. Hay quien opta por integrarse en una comunidad religiosa y otros mantienen amistades de por vida. Los habitantes de Okinawa, por ejemplo, crean *moais*: son grupos de cinco amigos comprometidos entre sí. Se cuidan, se apoyan unos a otros y se animan a mantener hábitos de vida saludables y, cuando alguien del grupo necesita apoyo económico, reúnen fondos para ayudarle.

8 Compartir tiempo con los seres queridos. Invierten tiempo de calidad en estar con ellos, en compartir experiencias y vivencias de todo tipo.

9 Poner a la familia siempre en primer lugar. En Okinawa tienen un dicho: "Vive lo suficientemente lejos de tu familia para no encontrártela cada día, pero lo suficientemente cerca para llevarles, caminando, un plato de sopa caliente". No solo cuidan de los familiares más vulnerables sino que fomentan continuamente las relaciones intergeneracionales. Esto mejora la salud mental y la física: la microbiota intestinal de los habitantes de estas zonas es más diversa porque interactúan con personas –que se cuidan– de todas las edades.

Rodillas sanas, sin crujidos y sin dolor

CLAVES PARA PROTEGERLAS A CUALQUIER EDAD

El secreto está en ayudarlas para que no tengan que soportar demasiadas cargas, y esto puede conseguirse reforzando los músculos de glúteos, abdomen y muslos, eligiendo el calzado adecuado y perdiendo algo de peso si sobra

De las 360 articulaciones que tenemos en el cuerpo, la de la rodilla es la más grande y, también, una de las más sofisticadas. Nos permite caminar, agacharnos, subir escaleras, saltar... y lleva a cabo todos estos movimientos mientras soporta una gran parte de nuestro peso. Esto hace que sea una de las que más tiende a dañarse, generando molestias. Pero para evitarlo podemos poner mucho de nuestra parte.

• **El estilo de vida que más las protege.** "Aunque existe un factor genético que predispone al desgaste, podemos modificar muchos factores externos que también lo aceleran", nos cuenta la Dra. Inmaculada Gómez Arrayás, una de las mejores traumatólogas del país según la revista *Forbes*, y experta en esta articulación. "Mantener un peso adecuado, huir del sedentarismo, realizar ejercicios que mejoren el tono muscular regularmente y acudir al especialista si empiezan las molestias es básico para lograrlo", continúa la especialista.

¿Cuántas veces las doblas en un día?

Las posturas que implican doblar mucho las rodillas, como estar en cuclillas o sentarse sobre ellas, son especialmente perjudiciales. Si se repiten con frecuencia y mucho rato, aumentan el riesgo de que los meniscos se dañen. Estos cartílagos, que se encuentran justo encima del hueso que desciende hasta el tobillo (la tibia), actúan como una almohadilla, amortiguando el impacto y reduciendo el roce entre huesos. Precisamente "el desgaste del cartílago es lo que da lugar al inicio de las molestias en las rodillas y es la antesala de la artrosis", matiza la experta.

Usar un reposapiés o un taburete bajo cuando estés sentada ayuda a no doblarlas en exceso

Usar calzado con suela de goma

Es el más aconsejable porque amortigua la pisada. Simplemente con eso ya

Los estrógenos, un buen escudo protector

✤ **Los días en los que se tiene la regla, el riesgo de dañarlas es mayor.** "Está demostrado que la laxitud articular aumenta con la menstruación", afirma la doctora Gómez Arrayás. Y esto puede hacer que los ligamentos o los tendones sufran más después de un movimiento brusco o un golpe si ocurre durante estos días.

✤ **Tras la menopausia perdemos la protección de los estrógenos,** al igual que pasa, en parte, con la bajada hormonal los días de regla. Y cuando dejemos de tenerla dejamos de producirlos, por lo que perdemos su efecto protector sobre los músculos. Por eso, convienen aún más los ejercicios de tonificación.

La especialista

DRA. INMACULADA GÓMEZ ARRAYÁS

Jefa del Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital Ruber Internacional (Madrid)

EL RIESGO DE DOLOR BAJA A LA MITAD SI SE PIERDE PESO

✤ ¿Hasta qué punto perder algo de peso, si sobra, beneficia a las rodillas?

Lo hace muchísimo. Para una mujer de estatura normal con sobrepeso, por cada 5 kg que pierda el riesgo de artrosis de rodilla se reduce entre un 33 % y un 45 %, según varios estudios. Otros indican que en las mujeres con obesidad el riesgo se multiplica por 4, y por 5 en los hombres.

✤ ¿La sobrecarga que provocan en ellas es el principal motivo?

Claramente, los kilos de más aumentan la carga que se ejerce sobre las rodillas, y posiblemente pueden acelerar la degradación del cartílago. Sin embargo, algunas investigaciones han asociado el sobrepeso con tasas más altas de artrosis en las manos. Eso sugiere que nuestro sistema inmune se altera por esos kilos de más y se produce inflamación en todas las articulaciones.

se rebaja de manera notable el estrés que tiene la articulación con cada paso que damos. "Se alivia parte de la presión sobre las articulaciones, reduciendo el impacto en las rodillas –apunta la traumatóloga–. Lo ideal es que absorban 1,5 veces el peso corporal y que sean flexibles, algo que la mayoría de marcas de calzado deportivo cumple".

Con tacones altos, la rodilla soporta más peso. Lo ideal es que no superen los 2 o 3 cm, y que el zapato sujete bien el pie

• **La forma del zapato también influye.** "Debe tener elevada la zona de la punta para facilitar la transición del talón a la parte de delante al dar el paso. Además, el arco debe quedar siempre bien apoyado", aclara la doctora.

FORTALECER LOS MÚSCULOS QUE LA RODEAN, LA MEJOR PREVENCIÓN

"Los músculos son nuestra 'rodillera' natural, la mejor y más efectiva", subraya la Dra. Gómez Arrayás. Conviene tonificarlos con ejercicios como los siguientes*.

ZANCADA ADELANTE

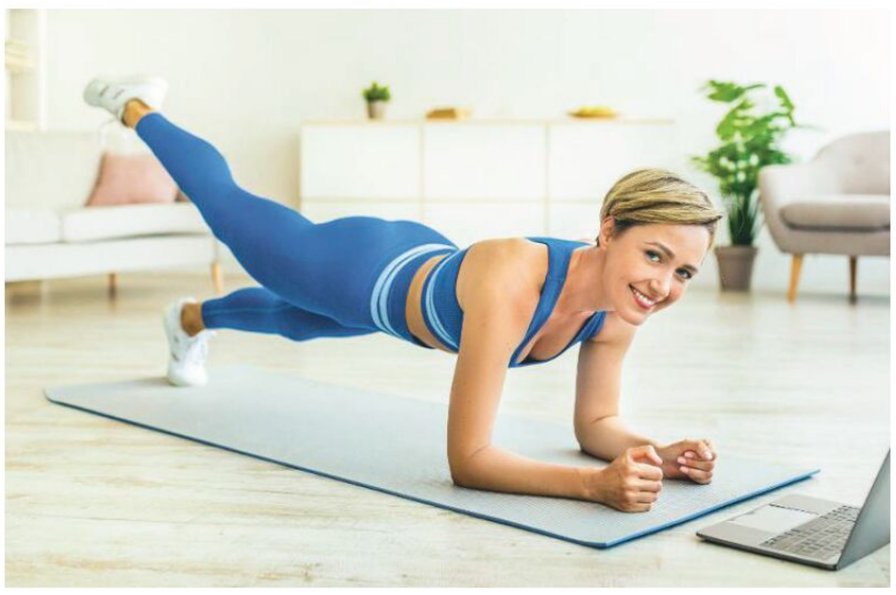
• **De pie, da una zancada al frente con la pierna derecha.** Tu rodilla debe formar un ángulo igual o superior a 90º. Apoya las manos en el muslo, aprieta el abdomen y lleva los brazos arriba. Aguanta 5 segundos, repite 5 veces y cambia de lado.

REFUERZA CUÁDRICEPS

• **Con las piernas abiertas, lleva el tronco hacia atrás** como si quisieras sentarte en una silla imaginaria, y entrelaza las manos delante del cuerpo. Aguanta 5 segundos y repite 10 veces. Si colocas una banda elástica entre las piernas, aumentas la intensidad.

TRABAJA LOS GLÚTEOS

• **Túmbate bocabajo.** Eleva piernas y tronco, con los antebrazos y la punta del pie apoyados en el suelo (si te cuesta mucho, deja apoyado todo el cuerpo). Sube la pierna derecha, aguanta 5 segundos, bájala y repite 5 veces. Descansa y cambia de lado.



ESTIRAMIENTO FINAL

• **Siéntate, flexiona la pierna derecha y estira la izquierda.** Sujeta la punta del pie con la mano de ese lado, llévala hacia ti y aguanta unos segundos (debes notar cómo se tensa la pierna por detrás). Repite con la pierna derecha.

*Si tienes problemas en las rodillas, consulta con tu médico antes de realizarlos.

• **Hay plantillas personalizadas que reparten el peso.** Son convenientes cuando la pisada no es neutra (lo notarás porque las suelas se gastan más por la parte interna o por la exterior).

Un muslo fuerte le hace de sostén

Para proteger la salud de las rodillas es básico que el ejercicio que se haga incluya trabajo cardiovascular, de fuerza y de flexibilidad, recomienda la doctora Gómez Arrayás. "Caminar, los ejercicios en el agua, pedalear en bicicleta y hacer

gimnasia para fortalecer muslos, glúteos y abdomen son opciones muy beneficiosas", remarca.

• **Efectos demostrados por la Ciencia.** "Que los músculos de la pierna no tengan el suficiente tono puede provocar cierto grado de inestabilidad en la rodilla, y es probable que se produzca un mayor desgaste articular –nos cuenta la experta–. En un estudio reciente, por ejemplo, vieron que los participantes que tenían debilidad en el cuádriceps (situado en la parte de delante del muslo) describían unos niveles más altos de dolor de rodilla. Tras 3 años de seguimiento, comprobaron que el 44 % perdió cartílago de la rodilla, en comparación con el 11,7 % de los participantes con fuerza normal en el cuádriceps". En el recuadro de la izquierda aportamos algunos ejemplos de cómo reforzar este y el resto de músculos implicados en la protección de las rodillas.

• **En caso de sentir dolor o ver la zona inflamada,** puede ser conveniente algo de reposo (consúltalo siempre con tu médico). Pero es importante retomar el ejercicio en cuanto te encuentres mejor.

Tonificar el cuádriceps, el músculo que tenemos en la parte delantera del muslo, la protege

El hielo tiene un efecto antiinflamatorio, y el calor reduce la rigidez y ayuda a moverla con menos esfuerzo

Medidas que dan alivio cuando duelen

El dolor, la inflamación y la sensación de rigidez son las molestias más frecuentes en la rodilla. Si te ocurre...

• **Aplica hielo en la zona.** Masajear la rodilla con él 20 minutos 5 días a la semana mejora la fuerza y la amplitud de movimiento en solo dos semanas, según un informe publicado en *Cochrane*. El hielo, además, tiene efecto antiinflamatorio y analgésico.

• **Pero pon calor si vas a hacer ejercicio.** El calor local reduce la rigidez articular, y eso puede hacer que duela menos con el movimiento.

CÓMO SABER SI EL MENISCO ESTÁ ROTO

Hace unos años era habitual extraer esa almohadilla natural si estaba dañada. Pero ahora se sabe que conservarla, aunque esté rota, protege frente al desgaste articular.

✤ **Señales de un menisco fracturado.** Puede notarse un fuerte chasquido acompañado de inflamación y dolor, sobre todo en la parte interna y al intentar girar la rodilla. La articulación está bloqueada, y no puede estirarse del todo.

✤ **Medidas conservadoras que lo desinflaman.** "Dejando de hacer deporte, con fisioterapia y otras medidas conservadoras, el cuadro inflamatorio cede en poco tiempo y el paciente ya no nota síntomas; incluso puede volver a hacer ejercicio sin tener que retirar el menisco", aclara la traumatóloga.

✤ **Solo se quita en casos puntuales.** "Se recomienda únicamente esa cirugía cuando la rotura es inestable y provoca recaídas pese al tratamiento conservador. En caso de artrosis con degeneración de los meniscos no se debe realizar una cirugía artroscópica de 'limpieza', porque tras muchos años de estudio se sabe que puede acelerar la necesidad de una prótesis", concluye la doctora Gómez.

La enfermedad tropical se transmite por la picadura del mosquito o de persona a persona

Cambiar la genética de los mosquitos

Y QUE NO TRANSMITAN ENFERMEDADES

Según la OMS, más del 70 % de las enfermedades infecciosas emergentes provienen de animales; la mitad, de mosquitos y garrapatas. Atajarlas es un nuevo desafío para los investigadores

En las últimas décadas, España ha experimentado un aumento significativo en la incidencia de enfermedades tropicales, en especial de dengue, Zika y chikunguña. El incremento se debe, en gran medida, a que cada vez viajamos más (por ocio y viajes de placer, pero también por trabajo) a zonas donde es fácil contraer alguna enfermedad tropical, ya que allí son endémicas, habituales. Al regresar a España, se contagia a otras personas.

- **El cambio climático también influye.** Los fenómenos meteorológicos extremos que el planeta está sufriendo favorecen la reaparición de enfermedades que teníamos olvidadas. Del mismo modo facilitan que mosquitos y otros insectos –que son los transmisores de esas enfermedades tropicales– actúen en países donde antes no lo hacían, (algunos llegan en los aviones de vuelta), aumentando el riesgo de brotes. Son enfermedades que no solo afectan a los humanos, también a animales y plantas, alterando el equilibrio ecológico del país.

Cómo se transmiten

Las enfermedades tropicales pueden transmitirse de persona a persona de diversas formas:

- **Por contacto directo,** es decir, a través del intercambio de fluidos corporales como la sangre, la saliva o el semen.
- **Por la picadura de un insecto.** Después de picar a una persona infectada por un virus, pican a otra y ahí es cuando se produce la transmisión.

Síntomas y tratamiento de las más habituales

✤ **Dengue.** Fiebre alta, dolor de cabeza, dolor detrás de los ojos, dolor articular y muscular, erupción cutánea y, en casos graves, sangrado y daños en diferentes órganos. No existe un tratamiento específico: hay que hacer reposo, hidratarse bien y recurrir a medicamentos para aliviar el dolor y la fiebre (evitar aspirina y antiinflamatorios no esteroideos).

✤ **Chikunguña.** Fiebre alta, dolor articular severo, dolor de cabeza, erupción cutánea y fatiga. Tampoco existe un tratamiento especial más allá de reposo, hidratación y analgésicos.

✤ **Zika.** Fiebre leve, erupción, conjuntivitis, dolor articular y muscular, y dolor de cabeza. En mujeres embarazadas, puede causar malformaciones congénitas en el feto. Como en las dos anteriores, el tratamiento es sintomático.

• **Medidas para evitar el contagio.** Para prevenir estas enfermedades es fundamental tomar medidas como el uso de repelentes de insectos, el empleo de mosquiteras y la eliminación de aguas estancadas donde los mosquitos puedan reproducirse. Hay que tener en cuenta que estos mosquitos –a diferencia de los comunes– pican tanto de día como de noche.

• **Actuar en cuanto se notan síntomas.** En general, es muy importante buscar atención médica de inmediato, y no olvidar explicar el antecedente y los detalles de un viaje si lo hubiese. El tratamiento puede incluir fármacos antivirales o antiparasitarios en algunos casos, hidratación adecuada y, en ocasiones, hospitalización.

Qué hacer si viajamos

Cuando se viaja a países tropicales, es esencial:

• **Recibir la información adecuada.** Es fundamental consultar con un profesional de la salud o dirigirse a un centro especializado en enfermedades tropicales para recibir el consejo clínico y las vacunas necesarias. Según el destino y la duración del viaje, pueden incluir la de la fiebre amarilla, las hepatitis A y B, la fiebre tifoidea y la rabia.

• **Aplicar repelentes contra los insectos.** Su uso es crucial para evitar las picaduras de insectos, que transmiten la mayoría de enfermedades tropicales. Aunque existen muchos productos, los que contienen DEET son los únicos de probada eficacia, y existen formulaciones adecuadas para niños.

• **Usar mosquiteras tratadas con insecticida.** Dormir bajo su protección puede proporcionar una barrera eficaz (química y física) contra los mosquitos.

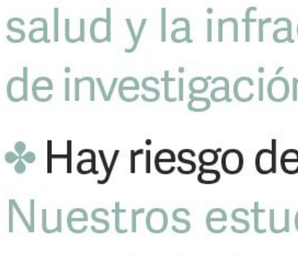
• **Vestirse con la ropa adecuada.** Conviene llevar manga y pantalón largos, y calcetines, ya que son una barrera para las picaduras. Para algunas enfermedades como la malaria puede ser necesario tomar algunos medicamentos preventivos.

Para evitar la proliferación de mosquitos es básico que no se acumule agua en platos de macetas, cubos...

El cambio del clima está favoreciendo la expansión de los transmisores de estas enfermedades

El especialista

LOS FÁRMACOS VAN PERDIENDO EFICACIA



DOCTOR QUIQUE BASSAT

Dir. general de ISGlobal y dir. del Programa Malaria y Enfermedades Parasitarias Desatendidas

✤ Es necesaria una respuesta global coordinada para enfrentar las enfermedades tropicales. Su aumento en España y otras regiones no endémicas subraya la necesidad de fortalecer los sistemas de salud y la infraestructura de investigación.

✤ Hay riesgo de retroceso. Nuestros estudios sobre la malaria han revelado que es urgente desarrollar nuevas herramientas para combatirla: se está dando un alarmante aumento de la resistencia a los medicamentos, sobre todo en Asia, pero también en África. Esto pone en peligro décadas de progreso en la lucha contra esta enfermedad.

✤ Por eso, hay nuevos enfoques en la investigación. Uno de los más prometedores es la modificación genética de mosquitos para que sean incapaces de transmitir enfermedades. Eso podría significar un cambio radical en la lucha contra, por ejemplo, el dengue y el Zika, aunque plantea desafíos éticos y ecológicos que deberán abordarse.

Que el calor no altere tu salud

SOFOCOS, TENSIÓN, MAREOS...

Somos seres "homeotermos", es decir, funcionamos mejor cuando la temperatura ambiental es constante. Por eso, cuando el termómetro sube tanto, nuestro cuerpo se desestabiliza

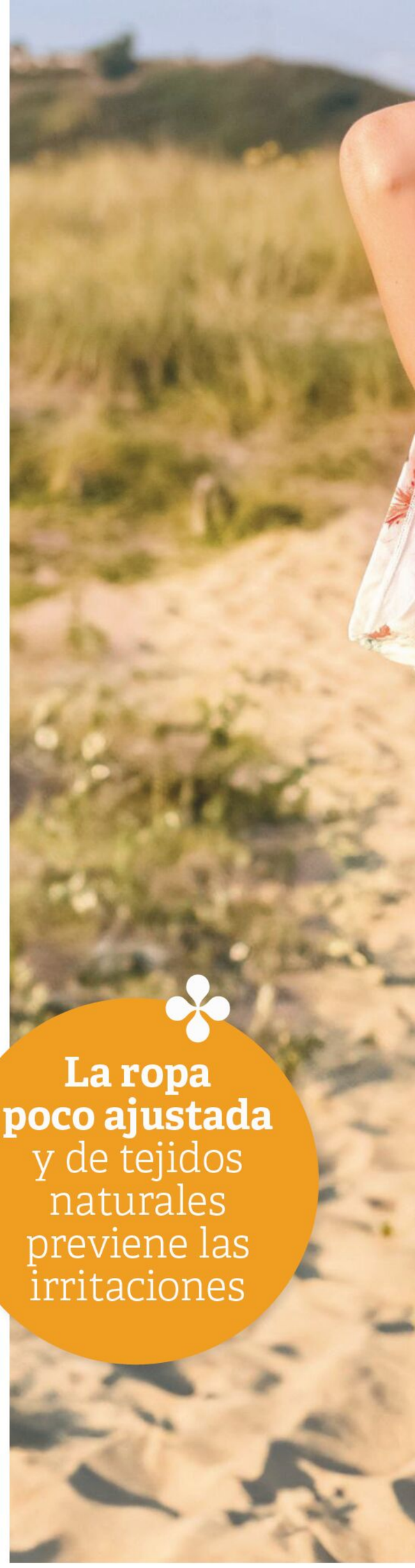
DOCTOR FRANCISCO MARÍN
Médico de Atención Primaria

Cuando los días de calor extremo se suceden, nuestro organismo puede volverse menos eficaz para autorregular la temperatura interna. Y eso, en algunos casos, puede empeorar dolencias cardiacas y respiratorias que ya se padecían. Esas personas deberían hablar con su médico de cabecera o su especialista para ajustar la medicación que toman y poner en práctica medidas preventivas que necesitan.

• **No todos tenemos la misma tolerancia** al calor. Algunas personas (sin patologías previas) sienten el cuerpo sobrecalentado nada más exponerse a un ambiente donde la temperatura es elevada; otras, en cambio, tienen más resistencia. Pero todos podemos sufrir en mayor o menor grado las consecuencias de un verano tórrido y las llamadas enfermedades por calor. Te hablo de ellas a continuación, ordenadas de menor a mayor gravedad.

Sarpullido en la piel

Esa erupción es la consecuencia del calor, una piel mojada (por sudor) y, muy probablemente, llevar prendas ajustadas. Esos tres factores juntos hacen que los conductos sudoríparos se bloqueen y la transpiración quede atrapada bajo la piel. Ocurre más en zonas donde hace mucho calor y, al mismo tiempo, humedad, como en la costa. La zona con sarpullido está enrojecida y hay pequeñas protuberancias que pican. El rascado puede



La ropa poco ajustada y de tejidos naturales previene las irritaciones

Descubre si eres intolerante al calor

• **Notar que el cuerpo está sobrecalentado y mucho sudor** puede indicar una intolerancia al calor. Los síntomas no aparecen de golpe sino poco a poco, pero cuando ya están presentes pueden durar un par de días. A veces ocurre por beber una cantidad importante de café porque –como estimulante que es– la cafeína aumenta el ritmo cardiaco y hace que el cuerpo se caliente antes.

• **Tomar ciertos fármacos es otra causa habitual.** Los diuréticos, los antihistamínicos para las alergias, los fármacos para el corazón (inhibidores de la ECA o estatinas) o para la presión arterial, los antidepresivos y los antibióticos frenan la actividad de la zona cerebral –el hipotálamo– encargada de detectar la temperatura del cuerpo y, si es alta, enfriarlo. El hipertiroidismo ocasiona algo similar.

Estos trastornos veraniegos ocurren cuando el cuerpo se sobrecalienta al producir más calor del que puede eliminar

infectarlo, así que la primera medida será no hacerlo.

- **Si no puedes resistir el picor,** pasa con suavidad la yema de los dedos –no las uñas– sobre la irritación. O da unos ligeros toques con los dedos, como tecleando, pero sin llegar a golpearla.
- **También puedes pasar una esponja mojada** o un hielo envuelto en un paño 8-10 minutos. Eso adormecerá un poco los receptores nerviosos y te aliviará.
- **Lleva una blusa o un sujetador de repuesto** para quitarte la prenda humedecida (una de las áreas más delicadas y que más roza en verano es bajo los senos, aunque también pasa en la cara, el cuello y las ingles).
- **Dúchate con agua fresca y un jabón sólido** calmante a base de aceites vegetales e ingredientes naturales (caléndula y manzanilla, por ejemplo) en cuanto llegues a casa. Es preferible que no uses cremas o geles perfumados porque pueden irritarte más.

Qué hacer si aparecen calambres musculares

De nuevo el sudor intenso y orinar mucho son los culpables porque pueden dejar al organismo casi sin electrolitos (minerales). Los músculos que tienen mayor riesgo de sufrirlos son los que usamos más, es decir, los que se encuentran en pantorrillas y muslos; y también en los hombros.

- **A veces aparecen una o dos horas más tarde** de la exposición al calor o de haber hecho ejercicio al aire libre en momentos en que el sol está alto y sus rayos caen perpendiculares. Si esos espasmos son frecuentes y sospechas que se deben a las altas temperaturas...
- **Combina el aporte de agua con una bebida** isotónica de farmacia, un suero oral por ejemplo, ya que el agua sola no resuelve la falta de electrolitos, sino que puede empeorarla (orinamos más y se produce una hiponatremia o falta de so-

SI TIENES SOFOCOS O LA TENSIÓN BAJA

✤ El hipotálamo, encargado de regular nuestra temperatura, es muy sensible y reacciona ante cambios ambientales muy leves. Cuando los detecta, intenta poner en marcha mecanismos para que el cuerpo no sufra. Por eso, sudamos más e incluso se da un estrechamiento (o una dilatación según el caso) de los vasos sanguíneos. Eso hace que las mujeres que están a punto de entrar en la etapa menopáusica noten más sofocos. Curiosamente, las que acaban de pasarla ya no son tan sensibles. Adoptar las medidas que mencionamos en estas páginas para refrescar el cuerpo servirá para reducir esos calores.

✤ Quienes tienen la tensión baja pueden sufrir un desvanecimiento o síncope por calor y también la llamada hipotensión postural, que ocurre al levantarse de la silla o el sofá. Si es tu caso, acostúmbrate a sentarte y levantarte lentamente para evitar una caída que tenga consecuencias; y toma un poco de chocolate en cuanto te notes débil.

Si hace mucho calor y humedad, nuestro sudor no se evapora fácilmente, algo imprescindible para que la piel se enfríe

dio y de otros minerales imprescindibles).

- **Si tomas diuréticos o sigues una dieta baja en sal,** será más importante aún ese tipo de hidratación. Y pregúntale a tu médico si te conviene tomar más alimentos ricos en potasio, como el plátano, el aguacate, las legumbres, los frutos secos, el melón y la sandía.
- **En el momento que tengas el calambre, estira** de manera suave ese grupo muscular y masajéate la zona con movimientos envolventes (como amasándola), sin apretar en exceso.
- **En las 4-6 horas siguientes no hagas esfuerzos** que impliquen tensión para ese músculo porque el riesgo de que aparezca otro espasmo doloroso es elevado.

El síncope por calor

Una de las situaciones en las que este mareo se produce con más frecuencia es estar más de 15-20 min de pie en un lugar caluroso. El aporte de sangre al cerebro empeora y el cuerpo avisa con debilidad, visión borrosa y pulso lento. A veces también se da un desvanecimiento.

- **Para prevenirlo, y si no tienes más remedio** que permanecer en esa postura, mueve las piernas con frecuencia llevando una rodilla (y después la contraria) al pecho o ponte de puntillas. También puedes descansar uno de los pies en un escalón o taburete bajo y, pasados unos minutos, cambiar la pierna de apoyo.

Es deshidratación y no lo parece

- **En zonas de mucho calor y aire húmedo** nos deshidratamos más fácilmente: el sudor no se evapora ni enfría la piel tan rápido (por esa mezcla de calor y humedad) y eso hace que la temperatura corporal suba.
- **Debilidad, piel, boca y lengua secas,** dolor de cabeza, orinar menos de lo habitual y hacerlo de un tono amarillo oscuro son avisos de que conviene beber más. Si los ojos se ven hundidos, la deshidratación es seria.
- **Más antojos de azúcar.** La deshidratación dificulta que el cuerpo use el glucógeno como energía. Para conseguirla, el cerebro genera esa mayor apetencia por alimentos dulces, cuyo azúcar pasa rápido a la sangre.

- **Si le pasa a alguien cercano, llévalo a una zona** fresca y sombreada, túmbalo y dale una bebida isotónica o un zumo de frutas.

Agotamiento térmico

Es el paso previo a un golpe de calor o insolación. Si pese a notarte el cuerpo muy caliente tienes escalofríos y piel de gallina, si sudas mucho, tienes mareos (en especial al ponerte de pie),

¿Dolor de pecho, infarto y dificultad para respirar?

✤ **Durante las olas de calor, se dan más infartos.** Un reciente experimento canadiense acaba de descubrir que en muchos casos ocurre porque el corazón tiene "una deuda de oxígeno" y gasta más energía de la que obtiene.

✤ **Sobre todo quienes ya tienen una enfermedad** cardiaca pueden desarrollar angina de pecho e infarto porque el corazón trabaja más forzado en un intento de enfriar el organismo.

✤ **El efecto sobre los pulmones.** El aire excesivamente caliente puede irritar e inflamar las vías respiratorias, empeorar dolencias que afectan a los pulmones e incluso provocar un ataque de asma. Respirar rápido (la hiperpnea) puede ser síntoma de que los pulmones trabajan de manera forzada; y también puede aparecer dolor en el pecho (por ese esfuerzo). Colócate en un lugar fresco y bebe agua a sorbos pequeños.

Ante un golpe de calor hay que acudir al médico porque puede tener consecuencias serias para la salud

fatiga o tu pulso va lento, debes ponerte a resguardo del sol, mejor si es bajo una arboleda porque la evapotranspiración de las hojas de los árboles crea una refrigeración natural.

• **Desabrocha todo lo que te apriete** (como cinturones, fajas, corbatas, botones...) para que no entorpezca la circulación sanguínea y bebe pequeños sorbos de agua.

Rociar cuello, brazos y piernas con un espray de agua reduce 1º-3º la temperatura corporal y elimina el riesgo de estrés térmico

• **Humedece cuello, axilas, interior de los codos,** ingles y la corva de las rodillas con un rociador o espray con agua. Al evaporarse sobre la piel la temperatura corporal baja entre 1º y 3 º, y se reduce el estrés térmico. Repite el rociado cada 5-10 minutos para que la piel permanezca un poco húmeda.

• **El truco del hielo que no se derrite.** Si prevés que vas a estar largo tiempo en un lugar caluroso, lleva contigo en una bolsa térmica unos hielos hechos con algodón y agua, y refréscate con ellos. Hacerlos es fácil: pon ambas cosas en los huecos de una cubitera. Una vez congelados, esos bloques tardan en derretirse.

El golpe de calor

Cuando se llega a esta situación, la temperatura corporal ha alcanzado los 40º (o los ha superado) y el organismo ha perdido la capacidad de reducirla.

• **La situación puede llegar a ser grave** porque se produce una reacción inflamatoria general, sistémica, que puede afectar a los órganos, especialmente en personas con una dolencia crónica, en niños y en mayores de 70-75 años. Por eso, ante la sospecha o si aparecen síntomas como debilidad extrema y dificultad para caminar, temblores, respiración rápida, confusión, pérdida de conocimiento o convulsiones, hay que acudir a un servicio médico.

• **En el trayecto se le puede ir aplicando compresas** o una toalla humedecida en agua fría y, si se dispone de él, dirigir a su cuerpo (a una distancia prudencial) un ventilador pequeño o abanicarle para que baje su temperatura. Es fundamental que no sobrepase los 40,5º porque en ese caso el pronóstico empeora.

• **No conviene darle antitérmicos,** ya que en la mayoría de casos eso no logrará bajar la temperatura corporal, además de que pueden formar coágulos sanguíneos o dañar el hígado si se sigue un tratamiento con otros fármacos.

Qué hacer si sufres una picadura en la playa

El 75 % de las atenciones médicas en los puestos de socorro son por picaduras de animales acuáticos. Es importante saber cómo actuar mientras pueden atenderte

DRA. BLANCA RODRÍGUEZ AYALA

Medicina General

Son muchos animales los que nos pueden picar, pero los más habituales son la medusa, el erizo de mar y el pez araña. La mayoría de las veces no requieren de atención médica urgente, pero hay que saber qué hacer, sobre todo teniendo en cuenta que la sensibilidad se incrementa con el número de picaduras: si te ocurre más de una vez, la reacción siguiente puede ser más severa.

SI ES UNA MEDUSA

Van en aumento, probablemente a causa del cambio climático y las altas temperaturas. El protector solar puede protegerte; diversos estudios han comprobado que forma una película entre el tejido del animal y nuestra piel que dificulta la penetración de su veneno.

- **Nunca toques las patas.** Es donde acumulan su toxina; si tienes que manipularla, cógela por el cuerpo. Y si algún tentáculo queda adherido a tu piel, ayúdate de pinzas o guantes para extraerlo. Sobre todo evita tocarlo directamente.
- **Lava la zona con agua salada (nunca dulce); o suero** salino si la zona irritada está cerca de los ojos.
- **Aplica hielo envuelto en un paño** o en una bolsa durante 5-10 min. Esto ayuda a calmar el dolor, a degradar el veneno y a disminuir la inflamación.
- **Mantenla limpia y seca. para que no se infecte** y aplica algún antiséptico, como la povidona yodada, un par de veces al día.

¿Y UN PEZ ARAÑA?

Se oculta en la arena y si lo molestas o lo pisas, inocula veneno con sus espinas. Entonces aparece un dolor punzante que va a más e irradia a toda la extremidad.

- **Lo primero es inmovilizar el miembro afectado.** En cuanto puedas, sumérgelo en agua muy caliente, o bien aplica compresas calientes 30-60 min. Las estructuras proteicas del veneno se destruyen con el calor; el frío, en cambio, favorece su propagación.
- **Retira la espina clavada si es visible y accesible.** Hazlo con una pinza. Conviene ir al médico; si no tienes la vacunación contra el tétanos al día, díselo.

Cuando pisas un erizo de mar

- **Al pisarlo puedes clavarte sus púas. Quítalas con pinzas** y aplica una compresa con vinagre sobre la zona; eso ayudará a disolver las espinas superficiales que puedan haber quedado. Lava la piel y desinféctala. Los baños de agua caliente mejoran los síntomas.
- **No conviene usar barro o arena como ungüento** porque puede infectarse. Tampoco sirve la orina, que hace el efecto contrario, extender el veneno. Los antihistamínicos en gel o crema no son efectivos. Si fueran necesarios, te los prescribirá el médico y serán orales.

Reconocer y tratar una conjuntivitis

El sol, el cloro o los ambientes secos pueden enrojecer los ojos. Pero, a veces, se trata de una infección que hay que tratar

ESTHER GÓMEZ CORDERO
Enfermera
@mienfermerafavorita

Con este término médico nos referimos a la inflamación de la conjuntiva (la membrana que recubre el globo ocular) o de la parte interna de los párpados.

- **Puede causarla un virus o una bacteria** (aunque también una alergia). En cada caso, los síntomas y la manera de solucionarlo son distintos.
- **La conjuntivitis vírica y la bacteriana tienen en común** que aparecen primero en un único ojo y se pueden contagiar al otro, por lo que hay que ser prudentes y no frotarse (en realidad, eso no deberíamos hacerlo nunca). Conviene lavarse las manos con frecuencia, no compartir la toalla y cambiarla cada día (y a menudo la funda de almohada).

Usa lágrimas artificiales, lo más naturales posible, si notas el ojo muy seco

CÓMO DISTINGUIRLAS

En ambos casos tendrás sensación de picor. Veamos las diferencias:

- **Si la provoca una bacteria.** Aparece una secreción abundante, purulenta, y unas legañas blanquecinas o verdosas; tendrás sensación de arenilla y lagrimeo. Ante estos síntomas es necesario que acudas a un médico para que te paute un tratamiento con un colirio antibiótico y lágrimas artificiales (que no lleven conservantes).
- **Si la ocasiona un virus.** La secreción es más acuosa, transparente y las legañas, amarillentas. La sensación de tener arena en el ojo y el lagrimeo son mayores. Si estos síntomas duran menos de una semana, es muy posible que se resuelva espontáneamente. Eso sí, ponte lágrimas artificiales (una vez más, que sean lo más naturales posible) para aliviarlos.

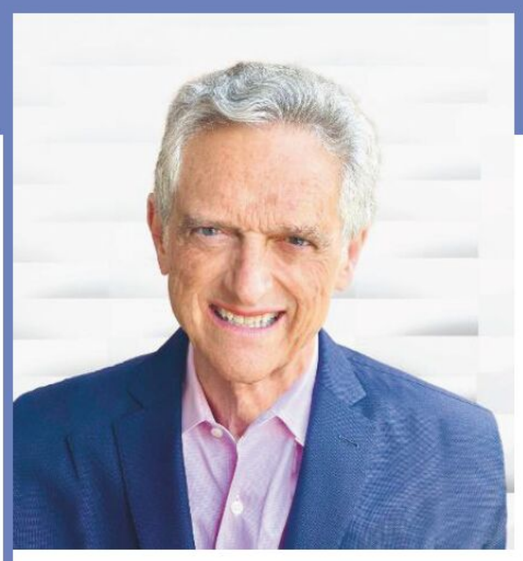
Si es un orzuelo, aplica calor

Si aparece un bulto en el párpado, lo más probable es que se trate de un orzuelo, que se produce por una infección en las glándulas sebáceas de las pestañas y suele desaparecer solo. No lo manipules y lávalo delicadamente. Aplícate una toalla o una gasa tibia sobre el ojo unos 15 min para ayudar a que el pus del absceso se absorba.

PRACTICA LA MEDICINA DEL HUMOR

PARA ENTENDER Y MEJORAR TU VIDA

Creo firmemente en el poder curativo de las palabras y más aún si el diálogo (o el soliloquio si hablamos con nosotros mismos) tiene cierto tono jovial. El humor y la risa nos vuelven a llenar de fuerza y energía



DR. LUIS ROJAS MARCOS

Psiquiatra, investigador, escritor y profesor de Psiquiatría en la Universidad de Nueva York

Quiero comenzar este artículo compartiendo una conversación con mi madre que ilustra muy bien la importancia del humor en mi vida, en nuestras vidas. Esa mujer fue una persona excepcional que me supo llevar muy bien, sobre todo teniendo en cuenta que fui un niño bastante movidito y difícil, como muchos lectores y lectoras ya sabrán. Un día, ya de adulto y sabiendo que estaba enferma y que yo, por encima de todo, quería respetar su voluntad, me atreví a preguntarle que si cuando muriese preferiría que la enterráramos o la incineráramos. Ella esbozó rápidamente una sonrisa pícara y me respondió: "Luis, dame una sorpresa". Los dos acabamos riendo durante un buen rato. El tema era espinoso –a nadie le gusta hablar de la muerte, y menos si es la propia–, pero ella tuvo la generosidad para conmigo y la astucia consigo misma para no dejarse impresionar por lo directo de la pregunta.

• **Ya saben que yo siempre he valorado la perspectiva optimista** (como ven, tuve buena maestra) y eso es algo que he recalcado en la mayoría de mis libros. Considero que el optimismo es una de las mejores herramientas que tenemos para vencer las adversidades que se cruzan en nuestro camino. Años atrás, cuando volvía a España y decía que yo era optimista, muchos me miraban como si fuera un ingenuo. De hecho no ocurría solo aquí, esa mirada de recelo me la dedicaban en cualquier país de Europa. Alguien optimista solía tener mala fama. Para mí era algo muy raro porque en Estados Unidos ya entonces lo habitual era presumir ante los demás de tener experiencias felices. Y es que se pensaba, y se pien-

> La cultura de cada país marca cómo percibimos las cosas: en Estados Unidos se presume de ser feliz; en Europa eso no está tan bien visto

Reír, hablar y besar

• **Charles Darwin, autor de la teoría de la selección natural,** en su obra *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales* (escrita en 1872) cuenta que un día le preguntó a un niño qué significaba para él ser feliz. El pequeño respondió: "Reírme, hablar y dar besos".

• **Es la definición más perfecta y tangible del bienestar.** Y todo eso depende de nosotros mismos. Ahí no cuenta ni cuánto dinero tenemos, ni si trabajamos demasiadas horas o si nos sentimos incomprendidos. Hacerlo a diario sin duda nos llena de satisfacción.

Analizar un contratiempo en compañía y con un punto de humor nos ayuda a sobrellevarlo

sa –con gran acierto, debo decir– que con optimismo se puede vencer cualquier adversidad y que las personas felices tienen más éxito. Por suerte, aquí hemos ido aceptando que no por sufrir más uno "se gana el cielo" ni le saldrán mejor las cosas. La cultura afecta a la percepción de todo; y nuestra percepción es, desde hace unos años, bastante más positiva en general. Ha cambiado esa tendencia del pasado de pensar que los disgustos te hacen más fuerte.

EL OPTIMISMO ÚTIL

Querer mantener la felicidad a largo plazo es, por otro lado, algo bastante irreal. Todos nos hemos dado cuenta de eso, sobre todo a raíz de la pandemia de COVID vivida a nivel mundial. Ese revés nos llevó a pensar que lo que tienes y sientes hoy puede cambiar en pocos días y hacer que el futuro inmediato sea muy distinto al que habías planeado. Pero eso no debe llevarnos al desánimo.

• **En nuestro interior habita una impresionante fuerza natural** para sobreponernos a las malas experiencias. Todos disponemos de ella. Es lo que ahora se denomina resiliencia. En realidad esta palabra la hemos "robado" de la física. Es la capacidad elástica de un material: absorbe energía cuando se deforma porque se genera una tensión. Y la suelta, porque ya no la necesita, cuando la tensión desaparece. ¡Igual que nos ocurre a nosotros!

> Tomarse las cosas con algo de humor nos abre la puerta a la resiliencia y nos ayuda a adaptarnos mejor a cualquier adversidad

• **La resiliencia es elasticidad, resistencia y superación.** Cualquiera de nosotros nos habremos asombrado de que, ante una circunstancia difícil, actuáramos con una entereza y una seguridad inusitadas: pese a la presión, fuimos capaces de generar y aplicar la energía suficiente como para salir más o menos airosos o para evitar que la situación dejara huella.

El humor permite tomar distancia de lo que nos preocupa y, desde esa perspectiva más liberadora, podemos hallar mejores soluciones

• **Hacer una rápida revisión de momentos como esos** nos llevará seguramente a desplegar una visión más optimista del mundo, a confiar más en nuestras posibilidades y a autopercibirnos como individuos más capaces de lo que pensábamos.

• **Y cuando esa fuerza interior no se pone en marcha, podemos darle** un empujoncito echando mano del humor y el optimismo. Es el mejor resorte para desestresar a un cerebro preocupado o asediado por los miedos. Yo siempre digo que cualquier botiquín de urgencias debe llevar una dosis de sentido del humor.

• **El humor no ayuda de inmediato si, por ejemplo, estamos pasando** por una crisis importante. En ese momento –cuando el barco se está hundiendo, por decirlo de una forma popular– no nos pondremos a contar chistes. Pero sí podemos hacerlo más tarde. Y nos regalará una perspectiva distinta, distanciada y liberadora. Si logramos ese distanciamiento, podremos rebajar el agobio y llenarnos de energía suficiente para buscar una salida. O para digerir lo que nos ha pasado y, una vez aceptado, recuperar el bienestar.

• **Les cuento otra anécdota personal:** recién llegado a Nueva York con 24 años, y conociendo poco el idioma, oí que en el hospital donde trabajaba decían mi nombre por megafonía y la frase –la que yo entendí– "*I see you*", que significa "Te veo". Me quedé asombrado y sin poder reaccionar. ¡Yo no estaba haciendo nada raro! Por allí apareció un médico ecuatoriano que "me salvó" de la vergonzosa situación. Me explicó que lo que estaban diciéndome por megafonía era que acudiera a la Unidad de Cuidados Intensivos, la ICU, sigla que, al decirla en inglés, suena casi igual que la frase que yo entendí. Una vez superado el sonrojo inicial, aquello me sirvió para reírme un poco de mí mismo, relativizar mis limitaciones y ponerme manos a la obra con el inglés.

HABLARSE BIEN A UNO MISMO Y REÍRSE MÁS

Yo insisto mucho en que debemos hablarnos a nosotros mismos con cariño y benevolencia. Si en nuestras conversaciones internas, en esos soliloquios que sin duda aumentan con la edad y que tan bien nos sientan cuando algo nos parece irremediable, nos dedicamos buenas y animosas palabras, no solo aprenderemos a tratarnos mejor, sino que ganaremos autoestima.

• **Reír puede cambiarnos el día.** No se trata de hacer un chiste de todo, pero sí de –cuando la situación lo permita– idear un chascarrillo ingenioso sobre una situación que estamos viviendo (sin agraviar ni despreciar a nada ni a nadie). Una risa a tiempo puede cambiar radicalmente ese día.

• **Nuestro cerebro está deseando que soltemos la carcajada.** Somos positivos por naturaleza. La especie humana ha superado tantos y tantos obstáculos evolutivos que, una vez llegados a la era de la posmodernidad, nuestros genes están bien entrenados para superar desafíos. Y el cerebro nos lo recuerda continuamente: cuando nos piden que evo-

Cuanto mejor nos hablemos a nosotros mismos, más fácil será mantener una actitud positiva

Mirarlo todo con la lente adecuada

• **El pensamiento positivo está programado** en nuestro equipaje genético, forma parte del instinto humano de conservación. ¡Y es magnífico que así sea porque nos lo hace todo bastante más fácil!

• **La dicha y la desdicha no dependen** tanto de los avatares de la vida como del significado que les damos. En el mundo hay mucha más gente positiva de lo que se piensa. Son personas que han comprobado que ver la vida con las gafas de la confianza y el optimismo esperanzador cura mucho antes las heridas.

LA QUEJA ES ENEMIGA DEL BIENESTAR

✤ Dicen los epidemiólogos que cabemos a dos grandes adversidades de media. Es decir, cada uno de nosotros pasará por dos momentos más o menos trágicos durante su vida. Si generan tristeza, hay que aceptarla durante un tiempo, pero no dejar que se apodere de nuestro futuro.

✤ Y, una vez superada esa tristeza, no conviene enquistarse en la queja ("Lo que me han hecho") o en la culpabilidad ("Lo que yo podría haber hecho"), porque eso nos arrastra al pesimismo y nos costará muchísimo más generar pensamientos positivos y, por supuesto, tener la capacidad de disfrutar de los buenos momentos.

quemos 8 o 10 recuerdos, tendemos de inmediato a seleccionar las cosas buenas que nos han pasado. Lo que está haciendo nuestra mente en ese momento es minimizar el impacto de los fracasos, dejar en segundo plano los reveses, para dar prioridad a los momentos dichosos de superación. Nuestra memoria autobiográfica es predominantemente positiva.

• **El humor ayuda a relativizar las incongruencias** de la vida que, por mucho que lo intentemos, no suelen tener una respuesta convincente ni clara. Pero es que, además, esa tabla de salvación que son el humor y la sonrisa pueden ayudarnos a sacar algo positivo de lo vivido: cuando recurrimos a ellos, tendemos a pensar que los contratiempos son transitorios y no tienen por qué afectar a otras esferas de la vida. La persona pesimista, por el contrario, tiende a desconfiar de sus capacidades y a pensar que los efectos de las calamidades son permanentes, lo que muy seguramente limita la eficacia de las herramientas de superación.

EXPLICA TUS VIVENCIAS CON TONO DIVERTIDO

La alegría, el buen humor y el sentido del humor se entrenan. Los buenos momentos debemos contarlos y recordarlos, pero conviene hacer lo mismo con los que no son tan buenos. Analizarlos con cierto salero ayuda a pensar que las luchas pasadas no fueron en balde, sino que sirvieron para superar retos futuros. Desde esa perspectiva entrenamos a nuestra mente a no olvidar la esperanza y pensar que lo que deseamos sucederá.

• **Hablarlo con personas de nuestro entorno es un remedio esencial** de lo que llamamos "Medicina de calidad de vida". Y hacerlo en un tono risueño no solo es beneficioso para nosotros mismos, también lo es para no contagiar el desánimo –innecesariamente– a quienes nos escuchan. El humor es constructivo y hasta curativo, y nos facilita poder compartimentar nuestros sentimientos y vivencias. Cuando explicamos algo divertido creamos microespacios de bienestar.

> La memoria que se encarga de guardar nuestras vivencias es eminentemente positiva: tiende a recordar con más facilidad lo positivo

Los batidos y zumos caseros con arándanos, manzana o apio ayudan a trabajar a este órgano

x.com/byneontelegram
byneon Neon147

EJERCICIO, ALIMENTOS, FÁRMACOS...

Hábitos que cuidan tus riñones

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
Ó escanea el código QR:

Que ciertas zonas del cuerpo, como tobillos y manos, se hinchen con frecuencia puede ser la señal de que los riñones necesitan unos cuidados extra. Y conviene dárselos porque, si ellos se alteran, otros órganos pasarán a funcionar también peor

DRA. BLANCA RODRÍGUEZ AYALA
Medicina General

Lo que comemos, lo que bebemos y las actividades que realizamos a diario influyen, para bien o para mal, en la salud de nuestros riñones. Habitualmente no les damos la importancia que tienen, probablemente porque no están a la vista. Sin embargo, tienen una extraordinaria repercusión en nuestra

Un intenso picor por todo el cuerpo o los tobillos muy hinchados pueden avisar de una sobrecarga renal

salud general porque son "la gran depuradora" de nuestro cuerpo.

• **Eliminan los productos de desecho acumulados** (urea, ácido úrico, creatinina...), pero no solo eso: producen algunas hormonas, como la eritropoyetina, que estimula la médula ósea para producir glóbulos rojos, además de contribuir en la regulación de la tensión arterial, mantener sanos y fuertes los huesos y los dientes, y sostener el equilibrio hídrico y químico de la sangre (agua y sales minerales).

• **Las dolencias que les afectan van en aumento.** Según datos de la OMS, cerca de un 10 % de la población mundial sufre algún tipo de enfermedad renal crónica, y se estima que en el año 2100 será la segunda causa de muerte en España, por detrás del alzhéimer.

Si se alteran

No es de los órganos más "escandalosos", es decir, no da una sintomatología clara cuando está trabajando forzado o lento. Y cuando los síntomas son evidentes (hinchazón muy llamativa de tobillos, mucho cansancio, dificultad para respirar...), el riñón puede estar ya bastante afectado.

• **Pequeños avisos de que está sobrecargado.** Sí hay una serie de indicios que nos informan de que debemos cuidarlo más: tener calambres musculares con frecuencia y sin haber hecho grandes esfuerzos físicos; notar picor en la piel (no en una zona localizada, sino en todo el cuerpo); tobillos y manos que se hinchan ligeramente por retención de líquidos que el riñón no ha podido eliminar; cambios en la cantidad, color o consistencia (con espuma) de la orina, o un dolor de espalda difuso pero persistente.

Necesitan, sobre todo, agua

Una buena hidratación es fundamental para mantener la salud renal.

• **Procura tomar un vaso de agua al levantarte** (tras haberte cepillado los dien-

Analizar de vez en cuando el color de la orina aporta información de cómo y cuánto está trabajando este sistema

NUTRIENTES QUE LIMPIAN

Seguir la Dieta Mediterránea, con muchas verduras y frutas frescas, sin abusar de las proteínas de origen animal y sin eliminar los hidratos, es la regla básica. Aumenta...

✤ **Arándanos, manzana y pera.** Sus antioxidantes ayudan a mantener sanos estos órganos, sobre todo si se tiene sobrepeso u obesidad.

✤ **Ajo y apio.** El primero parece muy eficaz contra la enfermedad renal por diabetes; el segundo evita la formación de cálculos renales.

✤ **Huevos y pescado azul.** Son dos de las proteínas animales que mejor sientan a estos órganos. Tómalas 3-4 veces a la semana.

✤ **Una pizca de picante.** Parece que la capsaicina de las especias picantes tiene efecto beneficioso sobre el riñón. Úsala con moderación.

✤ **Aceite de oliva virgen extra y cereales** integrales. El consumo diario de ambas cosas reduce la incidencia de trastornos asociados al riñón.

UNA DIETA DE 7 DÍAS PARA SANEARLOS

Este menú semanal contiene todos los alimentos que mejor van a tus riñones, además de ser bajo en sal y grasas, y con líquidos suficientes.

LUNES

Desayuno: Arándanos • Tostada de pan de cereales y semillas con AOVE • Infusión de cola de caballo **Media mañana:** Yogur desnatado **Comida:** Salmón fresco con brócoli y arroz integral **Merienda:** Fresas **Cena:** Caldo de verduras • Tortilla francesa con queso fresco ligero

MARTES

Desayuno: Cereales integrales con bebida vegetal • Fresas **Media mañana:** Tarrina de requesón ligero **Comida:** Canónigos con tomate • Pollo al limón con espaguetis de calabacín **Merienda:** Naranja **Cena:** Sardinillas en aceite de oliva sin sal con avena integral • Caldo casero

MIÉRCOLES

Desayuno: 2 albaricoques • 20 g de nueces • Tostada de pan integral con loncha de pavo bajo en sal **Media mañana:** 20 g de nueces • Infusión de diente de león **Comida:** Pollo al ajillo con cuscús y canónigos con vinagre de manzana **Merienda:** Melocotón **Cena:** Atún a la plancha con patata asada y brócoli

JUEVES

Desayuno: Yogur desnatado de frutos rojos con avena, semillas y *mix* de frutos secos **Media mañana:** Piña con requesón ligero **Comida:** Pasta con tomate natural y berros • Filete de pavo **Merienda:** Kéfir natural no azucarado **Cena:** Berenjena asada con queso *cottage* y pimientos tricolor

VIERNES

Desayuno: Plátano • Tosta de jamón cocido bajo en sal con queso fresco ligero • Café con leche desnatada **Media mañana:** Naranja **Comida:** Puré de calabaza • Picantón con boniato asado **Merienda:** Piña **Cena:** Verduras asadas salteadas con quinoa

SÁBADO

Desayuno: Mini de atún al natural con tomate y cebolla • Yogur desnatado **Media mañana:** Macedonia **Comida:** Revuelto de espárragos con carne picada de pollo **Merienda:** Melón **Cena:** Tortilla francesa con queso de Burgos • Puré de verduras

DOMINGO

Desayuno: Pera • Tostada de pan multicereales con sardinillas con tomate • Infusión de ortiga verde **Media mañana:** Piña **Comida:** Lentejas con verduras y arroz integral **Merienda:** Sandía **Cena:** Filete de pollo a la plancha con lechugas variadas

Ir en bicicleta nos mantiene en forma y, como cualquier ejercicio, nos empuja a beber más agua

tes). Así, ayudas al organismo a eliminar, en forma de orina, los productos de desecho acumulados durante el descanso nocturno. El resto de la jornada, bebe con frecuencia, pero a pequeños sorbos.

- **Un exceso de líquidos tampoco es bueno.** Tanto esperar a tener sed para beber como tomar demasiados líquidos son errores frecuentes. Para saber si estás cayendo en uno u otro, fíjate en el color de la orina: un tono amarillo pajizo indica que estás bien hidratado; un aspecto oscuro es señal de falta de líquido; y en caso de ser totalmente transparente e incoloro, puede significar que estás bebiendo demasiado. La frecuencia con la que vas al baño es otro buen indicador: lo normal es ir entre 7 y 8 veces; si vas más de 10, convendría que rebajaras un poco la cantidad de líquidos que tomas (recuerda que también te los aportan frutas y verduras).
- **Las bebidas gaseosas no le hacen bien.** Los refrescos contienen altos niveles de ácido fosfórico, lo que podría favorecer la formación de cálculos renales.
- **Cámbialas por zumos caseros** (sin dejar de tomar agua). Los jugos de manzana, de naranja y de pomelo reducen la probabilidad de que se acumulen oxalatos de calcio, que dan lugar a

Cada fármaco que tomes deja huella en las células del riñón

Algunos medicamentos consiguen su propósito a costa de alterar el funcionamiento de los riñones: o bien dañan sus células o favorecen que en sus conductos se acumulen "cristales" que obstruyen el flujo de orina.

- **Incluso los fármacos sin receta pueden sobrecargar** los riñones si se toman en exceso. Se calcula que un 20 % de las lesiones que sufren se originan por un abuso de medicamentos, y en la mayoría de las ocasiones el daño es irreversible.
- **Pregunta a tu médico si tomas antiinflamatorios** no esteroideos (AINE) de forma habitual –recuerda que también lo son el ibuprofeno o el naproxeno–, ya que disminuyen el flujo de sangre. Lo mismo ocurre con los medicamentos para bajar el colesterol, como las estatinas (atorvastatina, simvastatina...).
- **Los antidiabéticos orales, como la metformina y la insulina,** tampoco son inocuos y pueden perjudicar el funcionamiento del sistema renal, al igual que algunos antiácidos (tan usados hoy en día), sobre todo si son comprimidos efervescentes.
- **Con antibióticos y antivirales ocurre algo similar:** hasta el 60 % de los casos de lesión renal aguda en pacientes hospitalizados se deben a estos fármacos (los administra el médico para superar otra alteración). Los antivirales (también el tan utilizado aciclovir) pueden dañar igualmente las células renales.

esos cálculos. De todas formas, evítalos en ayunas (o si tomas medicación para un trastorno crónico) porque algunas veces pueden ocasionar un cólico nefrítico si ya se ha formado la piedra.

- **¿Las infusiones son recomendables?** Algunas sí y otras no. La de cola de caballo o de ortiga verde podrían ser beneficiosas para cuidar el riñón porque tienen importantes propiedades diuréticas. En cambio, las que contienen ácido aristolóquico (usadas como ayuda para el control del peso) pueden ser tóxicas y dañar los diminutos tubos (túbulos) del interior del riñón, dando lugar a una insuficiencia renal.

Algunas tisanas a base de hierbas chinas con ácido aristolóquico, que se usan para adelgazar, pueden dañarlos

Moverse, sudar, cuidar las defensas...

El sudor no elimina muchas toxinas como a veces se dice, pero sí es bueno para el sistena renal porque aumenta la demanda de hidratación, es decir, nos lleva a beber más agua. Además, caminar, correr, montar en bicicleta o nadar entre 150 y 300 minutos semanales ayuda a reducir trastornos que afectan al sistema renal, como la presión arterial o la obesidad, que aumenta la carga de trabajo de los riñones.

- **Buena alimentación, ejercicio y descanso** te ayudarán a tener unas defensas fuertes. Y, aunque *a priori* parezca que eso no guarda relación con la salud del riñón, sí le afecta: se sabe que coger muchas infecciones víricas a lo largo del año deteriora las células de estos dos órganos gemelos en forma de judía.
- **Ni tabaco ni mucha sal ni mucho estrés.** En el lado contrario a los factores saludables están estos otros tres grandes enemigos de la salud renal. El tabaco, además de aumentar el riesgo de cáncer renal, daña los vasos sanguíneos y la circulación de todo el cuerpo, también en estos órganos; el exceso de sal hace que aumente la concentración de proteínas en la orina, lo que favorece el deterioro renal; y el estrés puede llevarnos a tener peores hábitos de vida.

Medicina de familia

ACABAR CON EL ESTREÑIMIENTO SIN RECURRIR A LAXANTES QUE IRRITAN

Estuve ingresado y desde entonces tengo cierto estreñimiento. ¿Hay algo que me pueda ayudar sin tener que tomar laxantes?

Luis Castellanos (Ciudad Real)

DOCTOR FRANCISCO MARÍN

Médico de Atención Primaria

• **Haces bien en querer probar otras soluciones** para tu problema. La toma de laxantes irritantes, que son aquellos que los médicos solemos dar en las situaciones más complicadas de estreñimiento, acostumbran a tener como efecto secundario más o menos esperable que quien lo toma se habitúe a él y, por lo tanto, acaben perdiendo eficacia.

• **Es preferible incrementar la toma de fibra** dietética procedente de las frutas y verduras (que además te aportan una buena cantidad de líquido, que también te interesa) o de semillas como las de lino.

• **Disponemos igualmente de algunos fármacos** que son, en realidad, concentrados de fibra (el plantago ovata en sobre, por ejemplo). Son más seguros que el laxante irritante (crema de magnesio y macrogol, entre otros) y tienen menos efectos secundarios. Tomarlos a la misma hora y siempre con gran cantidad de agua puede ser una buena ayuda más.

Reumatología

RECUPERAR EL DESEO SEXUAL PERDIDO POR UNA ENFERMEDAD REUMÁTICA

¿Puede ser que tenga menos deseo sexual por el tratamiento que sigo para mi enfermedad reumática? ¿Cómo puedo recuperarlo?

Ana Soler (Barcelona)

DOCTORA MONTSERRAT ROMERA

Portavoz de la Sociedad Española de Reumatología

• **Podría ser, ya que el uso de glucocorticoides** de forma crónica y en dosis elevadas puede producir sequedad vaginal, y esa es una de las causas de disminución del deseo sexual que se ha observado en algunas dolencias reumáticas. En las relaciones íntimas, la sequedad vaginal puede producir dolor y dificultar el disfrute. Asimismo, en las fases de alta actividad de la enfermedad puede producirse una disminución del deseo debido al dolor crónico.

• **Es fundamental la comunicación con la pareja** sobre sentimientos, deseos, juegos y necesidades sexuales. Y reconocer la importancia de los mimos y las caricias. También es bueno hablar sobre el miedo a causar dolor.

• **Lo ideal es estar descansado y relajado,** tomar medicación contra el dolor 30 minutos antes y aplicarse gel lubricante íntimo o cremas de estrógenos para reducir molestias. Recordemos que la parte más atractiva del cuerpo es la mente y la actitud lo es todo.

Neumología

TEJIDO CICATRIZADO EN PULMÓN

¿Es habitual que aparezca después de pasar una neumonía?

Javier Sáez (Albacete)

DOCTORA ROSARIO MENÉNDEZ

Directora del PII de Infecciones de la SEPAR

• **Una neumonía es la consecuencia** de una infección pulmonar que produce también inflamación. Una vez que los gérmenes desaparecen, esa inflamación va bajando –aunque de forma lenta– y en algunos pacientes puede dejar una pequeña zona cicatricial (algo similar a lo que pasa cuando se cura una herida en la piel).

• **Puede desaparecer por completo** con el paso del tiempo. Pero si no es así y el tejido cicatricial queda de forma permanente, por suerte no tiene consecuencias ni complicaciones posteriores.

Otorrinolaringología

POR QUÉ DEBEMOS PROTEGERNOS DEL RUIDO

¿Cuáles son los ruidos más perjudiciales para el oído? Creo que uno es el del tráfico. ¿Es así?

Montse Villa (Cantabria)

DR. JOSÉ MANUEL MORALES

Vocal de la Comisión de Otología de la SEORL-CCC

• **Vivimos rodeados de contaminación acústica,** y los ruidos del tráfico y de los trenes pueden superar los 80 decibelios (dB), intensidad a partir de la cual los sonidos empiezan a ser perjudiciales para el oído interno y causar lesiones.

• **Hay más sonidos que superan esta cifra** y que pueden formar parte de nuestra rutina habitual, como el ruido de taladradoras, lijadoras y aspiradoras, o la música. No debemos olvidar que en los conciertos se pueden alcanzar intensidades superiores a los 100 dB, y por encima de esta intensidad bastan solo unos minutos para que se produzcan lesiones irreversibles en el oído interno.

• **Con auriculares también se pueden alcanzar** intensidades de hasta 100 dB. Es una problemática muy actual, ya que hoy en día su utilización es cada vez más frecuente para escuchar música o contenido multimedia en nuestros dispositivos móviles.

• **Proteger nuestros oídos es fundamental.** Siempre que se esté expuesto a intensidades superiores a 80-85 dB de manera continuada, tanto por trabajo como por ocio, se debería utilizar protección auditiva. ¿Cómo podemos hacerlo? Una buena medida es usar tapones que tienen filtros específicos y son muy eficaces. También los auriculares con cancelación de ruido, que permiten usar nuestros dispositivos sin tener que subir mucho el volumen aunque haya ruido en el entorno.

• **Como regla general, se recomienda** no utilizar los auriculares a más del 60 % de intensidad de volumen durante más de 60 minutos seguidos.

Es aconsejable usar tapones o auriculares protectores en los entornos muy ruidosos

Odontología

CERVICALES Y SALUD BUCODENTAL

¿No tener alguna pieza dental puede acabar causando un problema de cervicales?

Clara Montero (Madrid)

DRA. ANA DE URZÁIZ CAICOYA

Odontóloga

• **Sí, la falta de dientes y el dolor cervical pueden estar vinculados.** Esto se explica por la estrecha relación que existe entre la columna vertebral y la articulación temporomandibular, la que une la mandíbula con el cráneo y permite la masticación.

• **Las molestias aparecen por un desequilibrio muscular** y de estructura de la cavidad oral. Cuando los dientes inferiores y superiores se ajustan bien al cerrar la boca (lo que los especialistas llamamos una oclusión estable), masticar no supone ningún esfuerzo para la musculatura. En cambio, la falta de alguna pieza obliga a la mandíbula a trabajar de forma desigual.

• **La articulación se sobrecarga y la cabeza coge una nueva postura** para compensar. Ese esfuerzo puede causar molestias en la columna.

Consejos de Nutrición

Lávalos bien para eliminar restos de pesticidas o, si puedes, cómpralos de agricultura ecológica

LA PIEL DEL PEPINO PUEDE AYUDAR A REGULAR EL COLESTEROL

Los pepinos están en su mejor momento y, aparte de disfrutarlos crujientes, refrescantes y con todo su sabor en ensaladas y gazpachos, podemos beneficiarnos de sus propiedades nutricionales desde la pulpa a la piel.

RICOS EN ESTEROLES Y SILICIO

Su piel, cargada de esteroles y silicio, nos permite lucir una piel sana y, sorprendentemente, también regular el colesterol. Uno solo proporciona, además, el 13 % de la vitamina C que necesitas al día, además de ácido fólico y magnesio.

- **Córtalo finamente** como si fuera *carpaccio* y pon encima trocitos de sardinillas en aceite y alcaparras.
- **En una barquita.** Pártelo a lo largo, vacía su pulpa y mézclala con arroz hervido, zanahoria y aceitunas picadas y un poco de atún.
- **Combínalo troceado** con dados de queso feta y espinacas, y aliña con una vinagreta de limón.

Dipeo original con soja y aguacate

✤ **Con esta preparación, a las virtudes de esta legumbre se unen las del fruto, rico en grasas saludables.** Hierve las vainas de edamame, refréscalas y desgránalas. Mezcla a partes iguales el edamame, la pulpa de aguacate, algo de puerro, zumo de lima o limón, sal, pimienta y unas gotas de aceite de oliva. Tritura hasta obtener una crema firme. Comprueba su punto de sazonamiento y extiende sobre tostadas o sirve directamente para dipear.

Una tapita vegetal

Lava y pincha una berenjena con un palillo y hazla en el microondas. Córtala en rodajas y cubre cada una con un picadillo: de cebolla y tomate, de setas salteadas, de calabacín y ajo...

Marinado de frutas

Hierve el zumo de 2 limas durante 2 min, aparta del fuego y añade 4 cditas. de miel y menta. Remueve y vierte sobre 12 albaricoques maduros partidos por la mitad y unos piñones. Sírvelos fríos.

¿Sabías que...?

Los mejores champiñones, los más frescos, son aquellos que tienen la parte inferior de su sombrero cerrada. Disfrútalos incluso en ensaladas.

MÁS FÁCIL Y PRÁCTICO

✤ **Salsa de tomate sin acidez.** Elige unos tomates maduros, de rama o de pera, y ásalos en el horno previamente. Después, cocina la salsa a fuego lento. El sofrito saldrá menos ácido sin necesidad de añadir azúcar.

✤ **Cocinar bien un filete.** Elige un corte de calidad y no demasiado fino. Sácalo de la nevera un rato antes de cocinarlo: sécalo con papel de cocina y emplea una sartén de acero inoxidable o hierro bien caliente. Pon un poquito de aceite de oliva en la superficie de la carne y dórala a fuego medio. Cuando esté a tu gusto, sálalo ligeramente.

✤ **Conservar la *mozzarella*.** Si la sacas de su bolsa, ponla en un táper con agua y sal. Se puede conservar hasta tres meses en la nevera.

Edulcorantes

• Los peligros del neotamo. **Un estudio realizado en la Universidad Anglia Ruskin en Cambridge, y publicado en la revista *Frontiers in Nutrition*, revela que este edulcorante artificial que ya se encuentra en muchas bebidas, alimentos y chicles, hace que las bacterias intestinales enfermen e invadan la pared intestinal, pudiendo provocar enfermedades inflamatorias y metabólicas.**

GROSELLAS, DELICIOSAS Y ENERGÉTICAS

Las grosellas rojas nos aportan vitamina C, muy útil frente al cansancio o la falta de energía. También regulan la digestión y nos protegen frente a la aparición de infecciones del tracto intestinal.

PINCHOS DE TOMATE Y QUESO

Corta queso y tomate en dados medianos y ensártalos con brochetas. Riégalas en una bandeja con una vinagreta hecha con tres partes de aceite de oliva, una de vinagre, pimienta, sal y unas hojas de albahaca troceadas.

UN TIPO DE MASA PARA CADA PREPARACIÓN

En los supermercados y comercios de alimentación cada vez aparecen más tipos de masas para cocinar. Te explicamos para qué puedes utilizar tres de ellas.

- **Pasta filo.** Es una masa a base de trigo, agua y sal, fina como el papel. Debido a su textura delicada, se utiliza más de una capa para poder manipularla y alguna grasa para que quede pegada. Es ideal para dar forma a pastelitos dulces, como los rellenos de miel y frutos secos; para preparar saquitos, por ejemplo de setas, o canapés salados con espinacas, tomate, crema de queso...
- **Hojaldre.** Al igual que la pasta filo, es una masa laminada hecha a base de muchas capas con harina, agua, sal y mantequilla, pero es más densa y, por lo tanto, más calórica. Puedes usarla para recetas dulces, pero también para una tarta salada, por ejemplo de verduras al horno.
- **Pasta quebrada.** Su textura, más rígida y compacta, aunque muy crujiente, la convierte en un buen soporte. Es la masa de la *quiche lorraine*.

Cómo reconocer que un pan integral es auténtico o no

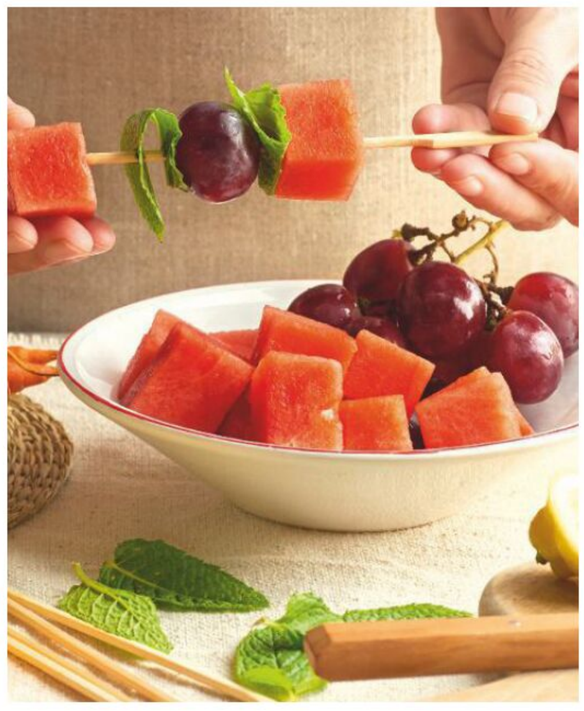
Un buen pan integral se fermenta con levadura madre y contiene al menos un 75 % del salvado de la harina integral y su germen. El falso pan integral no contiene el germen de trigo, la parte más rica en nutrientes.

Agua de coco para combatir el calor

Para rehidratarte y recuperar electrolitos perdidos con el sudor, agujerea uno de los hoyos de un coco con un sacacorchos y disfruta de su agua con una cañita. Luego, usa la pulpa.

Okra, un bálsamo intestinal

Esta verdura africana, cuyo aspecto recuerda al pimiento verde, contiene mucílagos que protegen las paredes intestinales. Puedes hacerla a la plancha o guisada.



Menta fresca en tu postre con sandía

Pica unas hojas de menta y espárcelas por encima de unos tacos de sandía o inserta las hojas en una brocheta de sandía y uva. Te dejará un aliento fresco y te dará vitalidad.

Verduras que te mantienen joven y sana

La Ciencia nos dice que comer 200 g de verduras de hoja verde varias veces por semana nos ayuda a vivir más

SARA MANSA GARCÍA

Nutricionista y dietista

Berros, acelgas, espinacas, lechuga, endibias, achicoria, col rizada, rúcula, canónigos, apio, borrajas y perejil son las verduras de hoja verde más conocidas y más consumidas. Pero la lista es más amplia: mostaza, ortiga blanca, verdolaga, mastuerzo o diente de león forman también parte de ella.

• **¿Cuántas de estas verduras has probado?** Si tus platos "verdes" se limitan a dos o tres de las mencionadas en primer lugar, te vamos a descubrir un mundo de posibilidades culinarias y de nuevos sabores... Podrás comer más variado y, de paso, aprovechar los inmensos beneficios de las verduras de hoja verde.

• **En general, destacan por su contenido en fibra,** potasio (que ayuda a controlar una presión arterial elevada), calcio, magnesio, vitamina K y ácido fólico. Pero cada una de ellas tiene algún atributo que la hace única y propiedades concretas.

Acelgas para la glucosa

Como el resto de "sus hermanas", el contenido en fibra, folatos y potasio (este último sobre todo en los tallos) son los valores nutricionales más llamativos, pero también nos aportan yodo, hierro, magnesio y vitaminas A y C. Como ves, es una verdura muy completa.

• **Sus hojas se pueden comer crudas,** algo poco frecuente en nuestra cultura porque aquí lo normal es prepararlas hervidas, en tortillas, en quiche, en crema, potajes, estofados y guisos, o en sofritos. En muchas casas se separan sus pencas y se hacen rebozadas y crujientes. ¡Un delicioso acompañamiento para cualquier segundo proteico!

• **Ideal para controlar el azúcar en sangre.** Esta verdura contiene ácido alfa lipoico, que se relaciona con niveles más bajos de glucosa. En animales se ha comprobado que su

Contienen grandes dosis de antioxidantes, minerales y fibra, por muy pocas calorías

Trucos para elegirlas bien y conservarlas frescas

Cuanto más oscuras son las hojas verdes de cualquiera de estos vegetales, más carotenoides y clorofila contienen y, por lo tanto, más interés nutricional. Tenlo en cuenta al escogerlas. **Si no las vas a consumir de inmediato puedes introducirlas en el frigorífico dentro de una bolsa de malla, quitando antes las hojas deterioradas si las hay** para que no marchiten al resto. No las laves hasta que las vayas a cocinar porque la humedad da pie a que los hongos o las bacterias que puedan tener crezcan rápidamente (incluso en el frigorífico).

consumo habitual puede prevenir –y mejorar–, precisamente por esta sustancia, la diabetes tipo 2, de la que cada vez hay más casos.

• **Cuándo no tomarlas con demasiada frecuencia.** Conviene ser cautos en algunas situaciones –por ejemplo, si se padece osteoporosis o anemia– por la presencia de ácido oxálico (oxalatos), ya que tiene la capacidad de impedir la absorción del calcio y el hierro. Y tampoco deben tomarse más de una o dos veces por semana si hay artritis y tendencia a formar cálculos renales. Esto es una recomendación general porque para que se formen cálculos

En qué vegetal lo encuentras

QUÉ NUTRIENTE TE INTERESA AUMENTAR

LA VITAMINA A

Ayuda a que las células se dividan sin errores; a tener buena visión y unas defensas altas.

• **Lechuga romana.** Guárdala en nevera para que no prolifere la bacteria *E. coli*.

LA VITAMINA C

Un buen aporte diario parece reducir el riesgo de cáncer gástrico.

• **Col kale.** Si la lavas, la secas muy bien, la troceas y la haces al horno, tendrás unas chips supercrujientes.

EL MAGNESIO

Si tienes problemas de tensión alta, no te puede faltar este mineral.

• **Acelgas.** La mayor concentración está en las hojas, no en las pencas. Tómalas siempre que puedas.

EL CALCIO

Tomar más calcio en el desayuno que en la cena reduce un 6 % el riesgo cardiovascular.

• **Berros.** Tómalos a primera hora en una tortilla o con una tosta integral y algo de proteína.

de oxalato se tendría que comer una cantidad de acelgas considerable. Además, la mayor parte de oxalatos desaparece al desechar el agua de cocción.

Espinacas para la salud de los ojos y el cerebro

Su contenido en vitaminas y minerales es muy similar al del resto de verduras de hoja verde, con la diferencia de que además atesora vitamina E y que la cantidad de magnesio y hierro es superior al resto.

- **Al igual que las acelgas, pueden comerse crudas** en ensalada o hacerlas rehogadas, en puré, en sopa, en platos de cuchara (con arroz o con legumbres) y en otras preparaciones como croquetas, lasaña o canelones.
- **Aporta salud a los ojos y al cerebro.** Es una de las mejores fuentes de luteína, un pigmento que los estudios

Muchas de estas hortalizas tienen carotenos, como la zanahoria, pero los tapa su pigmento verde

relacionan con una mejor salud ocular y una mayor agilidad cerebral. Pese a que ese pigmento aporta al alimento tonos que van desde el amarillo al anaranjado (también está en el huevo, dándole color a la yema), queda oculto en estos vegetales porque predomina el verde de la clorofila.

- **Espinacas y aceite, la mejor combinación.** La absorción de esa luteína –y también de sus vitaminas A y K– mejora muchísimo si a las espinacas le añades una grasa saludable, como aceite de oliva virgen extra.
- **Deberían tomarlas con moderación** (no más de 1-2 tazas por semana) quienes tienen una enfermedad reumática o el ácido úrico alto, ya que su contenido en purinas puede hacer que esos cristales de ácido úrico se depositen en las articulaciones. También deben ser cautas las personas con tendencia a tener cálculos renales (por su ácido oxálico) y las que siguen un tratamiento con anticoagulantes (por su vitamina K, que hace menos espesa la sangre y, junto con esos medicamentos, puede provocar hemorragias).

Tomar berros para desinflamar el cuerpo

La historia nos dice que el padre de la Medicina, Hipócrates, quiso instalar su primer hospital cerca de un arroyo para asegurarse de tener a mano berros frescos con los que ayudar a la recuperación de sus pacientes. Es una muestra de cuánto alimenta esta verdura.

- **Su gran punto fuerte se lo debe a un compuesto** llamado gluconasturtiína, que es un magnífico antiinflamatorio. Se ha estudiado, sobre todo, para evitar la inflamación que se produce en el organismo tras realizar ejercicio intenso.
- **¿Pueden tener efecto anticancerígeno?** Esa capacidad antiinflamatoria ha despertado tanto interés entre los científicos que actualmente se investiga si pueden ser efectivos para prevenir cánceres de pulmón y de esófago. De momento, la Universidad de Ulster (Irlanda del Norte)

Comerlas en crudo es lo mejor para beneficiarnos de todos sus nutrientes, pero hay que lavarlas a conciencia

Lechuga, una de las más antioxidantes

- **No nos aporta muchos minerales,** pero sí cuenta con folatos y ácido fólico (sobre todo la lechuga romana) y vitaminas A y C. Basta con una ración de lechuga para cubrir el 15 % de la vitamina C que debemos conseguir diariamente de los alimentos.
- **Su punto fuerte son los antioxidantes.** Además de las sustancias nutritivas ya mencionadas, contiene otros compuestos muy interesantes: kaempferol, miricetina, luteolipa y apigenina. Son flavonoides antioxidantes que nuestro cuerpo agradece.
- **Se ha comprobado que la apigenina** tiene cierto efecto anticancerígeno útil en tumores que afectan al cerebro (glioblastoma y neuroblastoma). A algunas personas les puede provocar hinchazón, pero a su favor hay que decir que tiene pocos oxalatos.

Dos detalles que cuidar para que alimenten más

Estas otras dos consideraciones son importantes a la hora de prepararlas y decidir cuánto tomamos, en especial si en casa hay niños pequeños.

✤ **Es mejor consumirlas crudas porque conservan** sus nutrientes, pero deben lavarse muy bien con agua y lejía de uso alimentario, ya que existen dos patógenos frecuentes en estas verduras: la *Salmonella* y el *Norovirus*. Ambos producen infecciones que pueden dar lugar a fiebre, vómitos y diarrea.

✤ **La cantidad que conviene según la edad.** Deben evitarlas los niños menores de 12 meses. Entre el 1.er y el 3.er año de vida hay que consumir muy poca cantidad (máximo 45 g y no cada día). Y entre ellos no se aconseja la borraja. Los adultos, si no existe contraindicación, pueden tomar 2 tazas al día (unos 80 g).

ha comprobado que 85 g diarios tienen cierto efecto positivo sobre las células cancerosas. Además, esa cantidad logró reducir en casi un 23 % el daño y la debilidad que las células alteradas ocasionan a nuestros glóbulos blancos.

- **Contienen más hierro que las espinacas,** más vitamina C que las naranjas y más calcio que la leche. Son tres estupendos motivos para tenerlos más presentes y utilizarlos como elemento principal de un plato; no solo como guarnición.
- **En el mercado los encontrarás solos** pero también en bolsas donde los combinan con otros vegetales de hoja verde. Y eso es una magnífica solución para ganar nutrientes ya que todos ellos se potencian entre sí.

Si en un mismo plato combinas varios vegetales de hoja verde, aún obtienes más nutrientes distintos

- **Pueden incluirse en ensaladas, sopas y cremas,** en potaje, en bocadillos y, como el resto, en tortilla.

La rúcula, protectora de las neuronas

La misma sustancia que esta hortaliza guarda en su interior y que la protege de ser devorada por los animales es un estupendo estimulante para nuestras neuronas. Se conocen como isotiocianatos y los estudios han demostrado que tienen cierto efecto antineurodegenerativo, es decir, aunque faltan más estudios que lo confirmen podrían ayudar a prevenir enfermedades como el alzhéimer. El resto de glucosinolatos –sulforafanos– son similares a las crucíferas (es de la misma familia), por lo que también tiene propiedades anticancerígenas.

- **Como las anteriores, es muy rica en nutrientes:** calcio, vitaminas A, C, K, y ácido fólico y fibra. Se diferencia del resto en que tiene un contenido ligeramente superior de proteína y eso la convierte en más saciante y más protectora de nuestros músculos y tejidos.
- **Además de en las ensaladas, puede incluirse** en *pizzas* caseras, en hamburguesas vegetales o *sushi*.
- **Por aportar mucha vitamina K,** no se recomienda a las personas que toman medicamentos anticoagulantes para evitar la formación de coágulos de sangre.

Comiendo endibias cuidas tu microbiota

Pertenece a la familia de las achicorias, que destacan por su ligero sabor amargo.

- **Al tomarla obtenemos mucho potasio,** vitamina A y folatos. Además, contiene fibra inulina, magnífico prebiótico que alimenta a nuestras bacterias intesti-

nales buenas, lo que redunda en un mejor estado general de salud.

• **Quienes la consumen regularmente** se aseguran de que no les falta ácido fólico. Además de ser fundamental en el embarazo para que el bebé nazca sano, el ácido fólico ayuda a la formación de los glóbulos rojos, importantísimos para no sufrir anemia. Con una sola ración cubrimos el 33 % de la ingesta diaria recomendada. Esa misma cantidad cubre el 20 % de

El ligero sabor amargo de estos vegetales se debe a dos sustancias que tienen efecto antiinflamatorio

vitamina A que necesita nuestro cuerpo.

• **Su sabor amargo es una garantía de salud.** Tiene ese regusto por dos compuestos: la lactucina y la cumarina, con gran poder antiinflamatorio. Precisamente esas sustancias estimulan el flujo de bilis y por eso tomarlas ayuda a mejorar las digestiones, algo que no ocurre con la lechuga.

• **Se pueden tomar crudas o a la plancha** con una pizca de salsa de soja (si no se tiene tensión alta y no existe alguna otra contraindicación) o con bechamel. Si las rellenas o las gratinas, disminuye ese amargor y quedan muy sabrosas.

• **El cultivo natural se da a finales de verano,** pero como pasa con la mayoría de vegetales, muchas se crían en invernaderos; por eso están disponibles todo el año.

• **Solo está contraindicada si se sufre alergia** o intolerancia a la endibia y, por extensión, a toda la familia de las achicorias.

Kale para limpiar las arterias

Hasta no hace demasiado tiempo este tipo de col rizada, la kale, solo servía para alimentar al ganado. Pero en 2012 comenzaron a usarla los restaurantes con Estrella Michelin y se popularizó. Sus propiedades son tantas que sin duda salimos ganando al introducirla en nuestra alimentación.

• **Buena para el corazón.** Algunos estudios relacionan su consumo con una buena protección y control de las enfermedades que afectan a las arterias.

Hojas de borraja para un aspecto joven

No se consumen tanto como las anteriores, pero no por eso son pobres en beneficios. El extracto de sus brotes, que deben rasparse con delicadeza para eliminar sus pelillos, es alto en ácidos grasos poliinsaturados, y toda la planta es muy antioxidante, lo que contribuye a reducir los radicales libres que nos envejecen.

Sus propiedades menos conocidas

La mayoría sabe que son abundantes en fibra o clorofila, por ser verdes, pero todas ellas tienen este otro efecto triple que mejora nuestra salud.

✤ SOBRE LA DIGESTIÓN

Al incluirlas como parte de tus comidas o cenas –especialmente las que tienen un sabor más amargo como es el caso de las espinacas, la endibia y la achicoria, la escarola, las berzas o las acelgas– estimulan la producción de jugos gástricos y eso hace que la comida se digiera mejor. Es una característica especialmente interesante para las personas que tienen problemas digestivos o que cenan tarde.

✤ SOBRE LAS HORMONAS

En general, todos los vegetales de hoja verde mejoran la salud hormonal porque contienen nutrientes como el magnesio, la trimetilglicina, la vitamina B2 y el ácido fólico, que son indispensables para el buen funcionamiento del hígado. Este órgano es, a su vez, fundamental para que ciertas hormonas no se acumulen en nuestro cuerpo, lo que daría lugar a diferentes trastornos de salud.

✤ SOBRE LAS DEFENSAS

A su alta concentración de diferentes vitaminas y minerales se une que se pueden comer crudas. Al no someterlas al fuego, no se destruye absolutamente ninguno de esos micronutrientes. Por eso, tomar una de ellas cada día (como ves, hay una variedad muy amplia y son muchas las recetas que se pueden elaborar) contribuye a que nuestro sistema inmunitario se mantenga en plena forma.

Hojaldre de acelgas

Tiempo: 40 min **Personas:** 4

• 300 g de acelgas • 3 huevos • Un puñadito de piñones • 200 ml de nata ligera (o la versión de soja, arroz o avena) • 1 lámina de hojaldre • Queso rallado • Nuez moscada • Pimienta • Sal

✣ **Lava y corta las acelgas** en trozos pequeños. Hiérvelas 10-15 minutos con poca agua. Escúrrelas, ponlas en un bol y mézclalas con los huevos batidos, la nata, los piñones, pimienta, sal y nuez moscada.

✣ **Pon papel vegetal** untado con un poco de aceite en la base de un molde rectangular. Vierte la preparación de acelgas, reparte el queso por encima, dispón el hojaldre y hornea 15-20 minutos a 180º.

Pasta con salsa de rúcula

Tiempo: 20 minutos **Personas:** 4

• 250 g de espaguetis • 12 cherrys • Un puñado de rúcula • 1 cdita. de parmesano rallado • Un puñado de nueces • 100 ml de nata ligera o leche de coco (o un chorrito de bebida vegetal) • Aceite

✣ **Lava bien la rúcula,** sécala un poco y ponla en el vaso de la batidora. Añade la cucharadita de queso parmesano rallado, las nueces, la nata o la leche de coco y un chorrito de aceite de oliva.

✣ **Pon a hervir agua** con un poco de sal en una olla (un litro por cada 100 g de pasta). Añade los espaguetis y cocínalos hasta que estén al dente. Escúrrelos y mézclalos con la salsa y los cherrys.

Burger de espinacas y pollo

Tiempo: 45 minutos **Personas:** 4

• 400 g de carne de pollo picada • 150 g de espinacas limpias y lavadas • 1 huevo • 2 cucharadas de harina no muy colmadas • Aceite de oliva virgen • Pimienta • Sal

✣ **Corta en trozos pequeños** las espinacas y pásalas ligeramente por la sartén con una pizca de aceite. En un bol, mezcla primero la carne picada, las espinacas ya cocinadas y el huevo batido.

✣ **Añade después la harina** escogida (puede ser de trigo, de maíz, de garbanzos...), vuelve a mezclar bien todo y deja reposar durante 30 minutos. Dale forma a las hamburguesas y hazlas a la plancha.

Qué comer para activar tu circulación en verano

Beber suficiente agua y llenar tus platos con estos alimentos te asegura no tener problemas circulatorios por el calor

Piernas ligeras con el jugoso melón

✤ **Estar bien hidratado es fundamental** para que la sangre esté fluida y circule bien, y el melón es una de las frutas que más te van a ayudar. Pero es que, además, contiene adenosina, una sustancia de efecto anticoagulante que ayuda a prevenir trombos.

✤ **Versiona el típico cóctel de gambas.** Corta el melón en daditos y mézclalos con trucha o salmón ahumado, tomate en trozos pequeños y unas habitas, y aliña con una vinagreta. Si usas vinagre de Módena, añade ½ cda. por cada 4 de aceite para que no domine el sabor del plato.

✤ **Muy fino, como si fuera un *carpaccio*.** Pon las láminas de melón sobre el plato y reparte por encima queso fresco de cabra desmenuzado, rúcula y frutos secos picados.

Tritúralo para hacer una sopa; mézclalo con queso batido 0 % y decora con unos garbanzos al horno

Patata, versátil y nutritiva

Contiene vitaminas C y B6, potasio y, sorprendentemente, carotenoides. Preserva la primera haciéndola con piel, mejor al vapor o al horno.

Combina bien en un salteado con setas y soja texturizada.

Las vitaminas del pimiento ayudan a evitar coágulos

✤ **Brilla por su color y sus nutrientes.** Y es que con ellos la Naturaleza ha hecho una fórmula casi perfecta: riquísimos en vitamina C y betacarotenos antioxidantes, también aportan vitamina B6, que además de cuidar los sistemas inmunitario y nervioso, podría reducir el riesgo de coágulos en sangre.

✤ **Una salsa ligera para ensaladas o tortitas.** Tuesta, muy poco, dos pimientos al fuego y tritúralos con una cebolla y un ajo, 1 cda. de mostaza de Dijon y ½ vaso de vinagre blanco y ½ de agua. Salpimienta y añade cayena al gusto.

✤ **Una base para boquerones en vinagre.** Córtalo en tiritas y saltéalo con láminas de ajo.

Con el paraguayo obtienes los mejores antioxidantes

✤ **Sabroso y jugoso, contiene flavonoides** antioxidantes que protegen contra el estrés oxidativo y la inflamación, y cuidan las arterias. A ellos se suma la poderosa vitamina C.

✤ **Añádelo a una ensalada completa.** Hazla con trocitos de pollo asado, patatas cocidas en conserva y unas hojas de espinacas *baby*.

✤ **En un postre fácil y superhidratante.** Corta unos paraguayos en trocitos, pon ⅔ partes en una bandeja y congélalos. Cuando estén listos, tritúralos, reparte los trocitos frescos que habías reservado y espolvorea con canela o ralladura de lima si te gustan los sabores cítricos. También es una buena opción para tomar a media tarde.

Pruébalo batido con yogur griego y un poco de leche.

Incorpóralo a los ingredientes habituales de un guacamole y será mucho más aromático

El té verde, el chocolate negro, la remolacha, la canela o la cayena son otros ingredientes que te ayudan a tener una buena circulación

Las picotas y su efecto antiinflamatorio

✤ **Sin rabillo y más grandes** que las cerezas "normales", las picotas son crujientes y tienen un color más intenso. Poseen antocianinas antioxidantes y antiinflamatorias que miman el sistema cardiovascular, betacarotenos, vitamina C, ácido fólico, potasio...

✤ **Un zumo revitalizante.** Lávalas a fondo, elimina el hueso y tritúralas con zumo de naranja, no mucho, solo el justo que te permita triturarlas bien.

✤ **Si haces tarta de queso,** puedes cubrirla con medias cerezas ligeramente caramelizadas (una vez frías).

COMBÍNALOS PARA QUE GANEN EFICACIA

El resto de ingredientes de las recetas pueden convertir ese plato en un auténtico bálsamo para tu circulación.

✤ **Pescado azul.** Hoy te hemos propuesto trucha, salmón y boquerones, pero puedes preparar tus platos con atún, sardinas, jurel... Con todos tomas ácidos grasos omega 3 que benefician al flujo sanguíneo.

✤ **Verduras de hoja verde.** Ya has visto en nuestras páginas de nutrición que contienen altas dosis de antioxidantes, fibra y minerales. Por su magnesio, favorecen el flujo sanguíneo.

✤ **Ajo, jengibre y cúrcuma.** Ayudan a todo el sistema cardiovascular y, además, dan mucho sabor, lo que te permite reducir el consumo de sal.

✤ **Frutos secos y semillas.** Elige los que más te gusten y nunca te equivocarás. Como el pescado, contienen omega 3, sobre todo las nueces y las pipas de girasol, pero también la antioxidante vitamina E.

Pera blanquilla, vitamínica y con fibra anticolesterol

✤ **No solo contiene flavonoides y vitamina C,** con ella también tomamos agua, potasio (fundamental para el equilibrio de líquidos del organismo) y fibra insoluble lignina que atrapa y arrastra al colesterol.

✤ **Una dulce flor para el postre.** Lávalas muy bien y córtalas primero por la mitad a lo largo, luego en cuartos y divide estos en dos trozos para formar medias lunas. Colócalas en un vaso apoyadas en las paredes como si fueran pétalos y dispón en medio un poco de flan casero o de helado. Es casi un hummus dulce.

✤ **Una infusión enriquecida para el verano.** Pélalas y hiérvelas enteras con agua y un poco de azúcar moreno. Prepara un té con esa agua y sírvelo con trocitos de fruta y unas hojas de menta fresca. Déjalo en la nevera un rato antes de tomarlo.

Úsala para unas brochetas variadas mezclándola con plátano, fresones y mango

Es cierto que el calor destruye algunos nutrientes y por eso no conviene cocinarlas en exceso. Pero no temas por el aporte de fibra; es muy resistente

Judía verde, rica en el beneficioso magnesio

✤ **Nos regalan folatos, yodo, compuestos polifenólicos** y vitamina C. Y minerales como el potasio y el magnesio ayudan a la circulación.

✤ **Prepáralas en crema.** No se las suele tener en cuenta y es una pena. Sofríe porro, añade dados de patata y cubre con agua; cuando esté casi hecha, agrega las judías, deja cocer y tritura.

✤ **O rebózalas para una guarnición.** Sumérgelas en esta mezcla: pon harina integral en un bol y ve incorporando agua fría, mezclando, hasta que quede pastoso; añade sal y avellanas picadas.

EL LICOPENO DEL TOMATE CUIDA VENAS Y ARTERIAS

Son una delicia y ahora nos saben mejor que nunca. Si quieres elegirlos en virtud de si son más o menos dulces, te interesará este *ranking*.

✤ **Tomates cherry.** Los hay de distintos colores y son dulces y crujientes a la vez. Los más fáciles de incorporar a ensaladas, guarniciones y brochetas.

✤ **Pimiento.** Su forma lo delata al instante. Carnoso y con pocas semillas, pruébalo, por ejemplo, con queso y aceitunas.

✤ **Corazón de buey.** Carnoso y bastante resistente, está delicioso solo con aceite de oliva y sal. Ideal para montar timbales.

✤ **Rosa de Barbastro.** Es dulce, pero tiene un punto cítrico. Su piel es muy fina y su sabor suave, por lo queda fantástico en cualquier tipo de ensalada.

✤ **Raf.** Su temporada ya pasó, pero es un tomate que tener muy en cuenta si te gustan los sabores intensos. Es verdoso, crujiente y con un toque agrio.

Moras, un regalo silvestre para tu circulación

✤ **Son ricas en vitaminas C y E,** ácidos orgánicos y carotenoides y otros pigmentos de gran poder antioxidante. Pero es que, además, contienen una sustancia (pterostilbeno) muy parecida al resveratrol que aportan las uvas. Es un polifenol que mejora la circulación.

✤ **Un puré para acompañar un postre.** Solo tienes que triturarlas con la batidora eléctrica junto con unos fresones. Hazlo en esta proporción: una parte de fresones por cuatro de moras. Pasa el resultado por un colador fino y endulza a tu gusto.

✤ **Una ensalada fresca que revitaliza.** Prepárala con lechuga hoja de roble, rúcula, manzana con piel, moras, cebolla morada y queso manchego en lascas muy finas. Alíñala con una vinagreta de mostaza.

Prueba este capricho: pínchalas con palillos y mójalas en chocolate fundido

Algunos tipos de helado sí nos alimentan

Son el postre o la merienda más popular del verano y, siempre que no se abuse de ellos, tienen cabida en nuestra dieta. Te explicamos si llevan o no nutrientes

MARÍA T. LÓPEZ

Farmacéutica. Técnica en Nutrición y Dietética

Tomar un helado cuando hace calor es uno de los mayores placeres que hay. Todos nos aportan agua –aunque en distintas cantidades–, que nos ayuda a mantenernos hidratados, y según del tipo que sean nos proporcionan energía en forma de azúcares, grasas, proteínas de alto valor biológico, calcio biodisponible y vitamina B2.

• **Sus calorías pueden variar mucho.** Los de hielo, muy refrescantes, tienen entre 65 y 135 kcal por 100 g (uno pesa unos 75 g), pero son calorías vacías –sin nutrientes– porque provienen del azúcar que se les añade. Los de leche llegan a las 150, y los cremosos están sobre las 300.

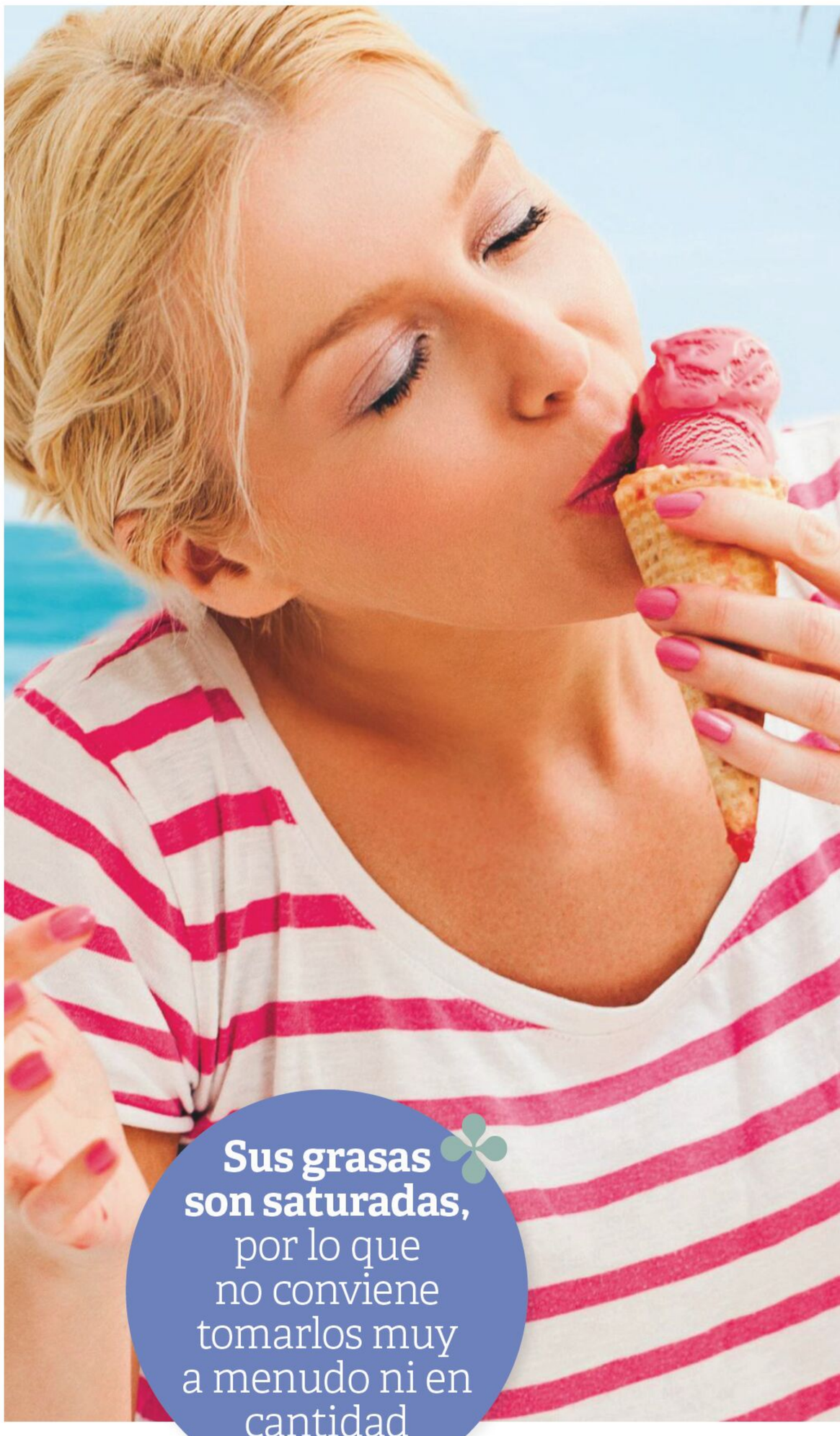
• **Tienen agua... y también aire.** Este es uno de los elementos básicos del helado: y es que las burbujas de aire hacen que el helado sea más ligero, menos frío, más cremoso y maleable. En general, en los helados industriales la mitad es aire; pero en los artesanales y caseros la cantidad es inferior (un 35 %). Del resto del helado, el 50-60 % es agua, es decir, el ingrediente mayoritario.

De qué están hechos

Los helados tienen azúcares, grasas y proteínas en proporciones variables.

• **Azúcares.** Los hidratos de carbono provienen principalmente de sus azúcares, el motivo principal por el que no conviene tomarlos en exceso. Mayoritariamente son lactosa (el azúcar de la leche) y azúcares añadidos. En realidad, juegan un papel básico en el proceso de elaboración, porque reducen el punto de congelación del agua y evitan que se formen grandes cristales de hielo.

• **Grasas.** En general, contienen entre un 5 % y un 15 % de grasa, excepto los helados de agua y sorbetes. Son grasas de tipo saturado tanto los que tienen una base láctea, como los que están elaborados con grasas vegetales.



Sus grasas son saturadas, por lo que no conviene tomarlos muy a menudo ni en cantidad

Todos, incluso los que son más cremosos, tienen un elevado porcentaje de agua

Versiones "de hielo"

Los más habituales son de dos tipos distintos:

• **Helado de agua.** Deben tener como mínimo un 12 % de extracto seco total, es decir, de todos los componentes que no son agua; por lo tanto, estos pueden llegar a tener hasta un 88 % de agua congelada. Es el caso de los polos.

• **Sorbete.** Es un helado de agua, pero con al menos un 15 % de frutas y un 20 % de extracto seco. Los que están en estado semisólido y tie-

Los que son industriales duran más porque les añaden conservantes y estabilizantes

nen un mínimo de un 10 % de extracto seco se consideran granizados.

Los cremosos

Contienen más nutrientes que los anteriores.

- **Helado: con grasas no lácteas.** Los helados, a "secas", contienen al menos un 5 % de grasa alimenticia (es decir, otras grasas que no son lácteas, como las de coco, palma, etc. de origen vegetal), aunque sus proteínas deben ser de origen lácteo exclusivamente.
- **Helado de crema, más untuoso por la nata.** Esta variedad contiene como mínimo un 8 % de materia grasa y un mínimo del 2,5 % de proteínas, exclusivamente de origen lácteo. Por eso, para elaborarlo se suele usar nata o mantequilla.
- **Helado de leche, el que lleva más calcio.** Un 2,5 % de su composición es materia grasa exclusivamente de origen lácteo, y tiene un mínimo de un 6 % de extracto seco magro lácteo. Normalmente, se elabora con leche entera o con leche en polvo y nata. Aporta más cantidad de calcio de buena biodisponibilidad que otros helados. También los hay de leche desnatada.
- **Helado de mantecado, una 'natilla helada'.** Su base es láctea pero, además, contiene al menos un 4 % de yema de huevo.

Comprarlos y conservarlos bien

Al trasladarlos del súper a tu hogar, evita que se rompa la cadena del frío (si puedes, usa una bolsa isotérmica). Que sea lo último que pongas en el cesto o el carro.

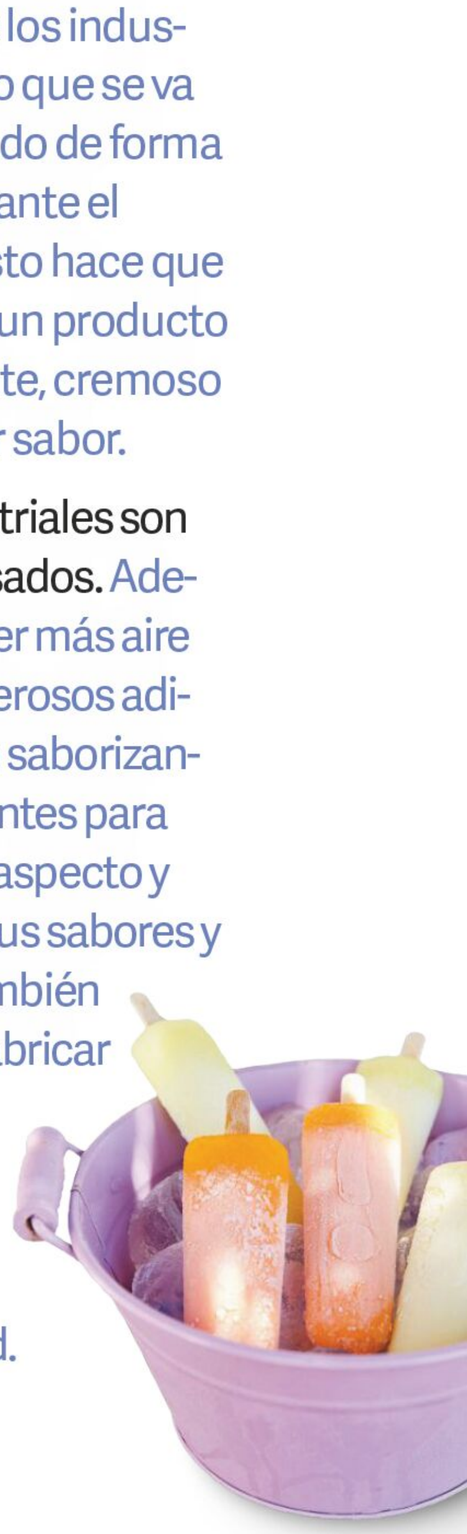
- **No elijas los de consistencia débil** o si ves que tienen escarcha. Tampoco los compres si compruebas que la tarrina está deformada o su tapa abombada.
- **En casa, guárdalos sin perder tiempo** en el congelador, que debe estar por debajo de -18º.

EL ARTESANO ES MÁS SABROSO Y SACIANTE

✤ **Usan mejores materias primas.** Los helados artesanales suelen estar elaborados con materias primas de mejor calidad que los industriales y para mejorar su aspecto o realzar su sabor y color no acostumbran a usarse demasiados aditivos (por eso, su apariencia siempre es más pálida que uno industrial).

✤ **Llevan menos cantidad de aire.** Durante su proceso de elaboración no se introduce aire añadido (práctica habitual de los industriales), sino que se va incorporando de forma natural durante el proceso. Esto hace que se consiga un producto más saciante, cremoso y con mejor sabor.

✤ **Los industriales son ultraprocesados.** Además de tener más aire llevan numerosos aditivos, como saborizantes y colorantes para mejorar su aspecto y potenciar sus sabores y colores. También se suelen fabricar con más cantidad de azúcar y grasas de baja calidad.

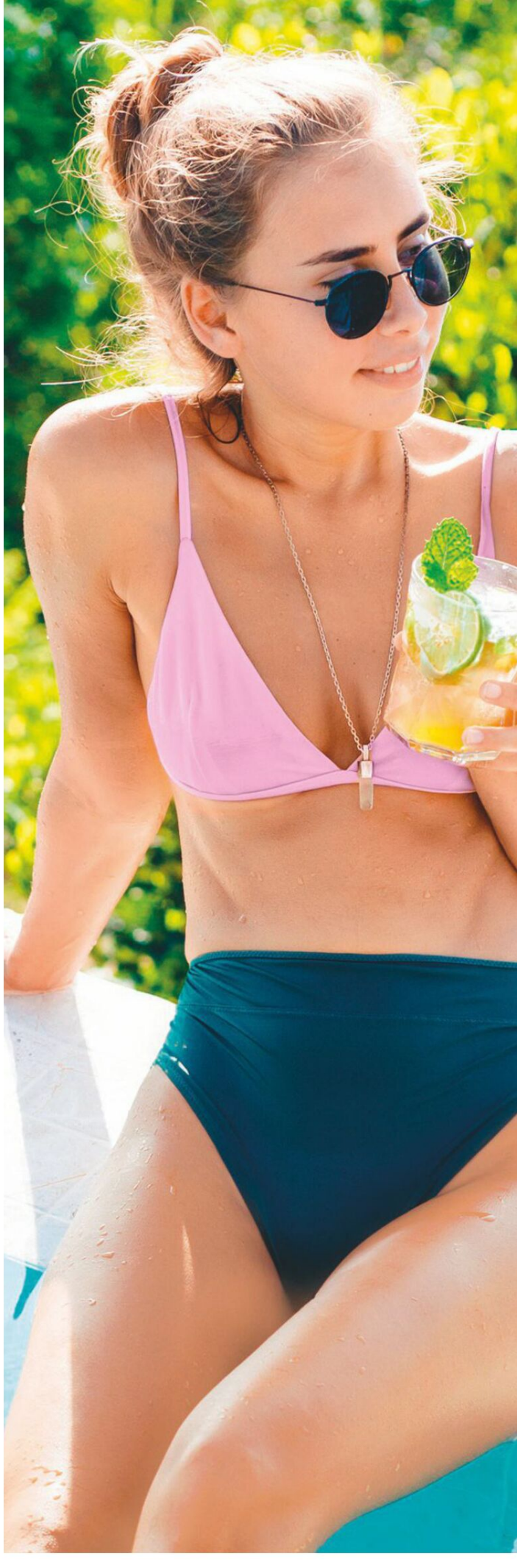


¿Con frutas o con 'sabor a'? Sus verdaderas diferencias

Aunque podemos pensar que todos los helados que llevan la palabra *fruta* en el envoltorio son iguales, no es así. La legislación española marca que **solo pueden llamarse "helados con fruta" los que contienen un mínimo de un 15 %** (o su equivalente en zumo, pulpa, concentrados, etc.). Para los cítricos y las frutas exóticas (piña, plátano, mango, maracuyá...), el porcentaje que se exige alcanzar es menor: un 10 %. Si el helado no alcanza estos porcentajes, debe especificarse que es "helado con sabor a".

7 refrescantes bebidas caseras

Este verano puedes refrescarte con bebidas deliciosas... que no llevan ni una gota de alcohol. La clave está en prepararlas con frutas y líquidos con 0 calorías como el té o el agua con gas



En una mesa con vistas al mar, en un parque, en una terraza... cualquier lugar es bueno para disfrutar de una bebida refrescante ahora que el calor aprieta y tenemos más oportunidades de reunirnos con amigos y familia. El desafío que se abre ante nosotros, si tiene alcohol, es consumirla con mesura.

Si no te gusta el alcohol o quieres limitarlo, te vamos a dar sabrosas y saludables alternativas. Porque, entre otros efectos negativos, el alcohol irrita el sistema intestinal, fatiga al hígado, dilata los vasos sanguíneos y a largo plazo los endurece y daña.

Muchos pros y ningún contra

Tomar estas bebidas fáciles de hacer y naturales tiene otras ventajas:

- **Son menos calóricas.** Y lo son más que cualquier otra opción refrescante, con o sin alcohol (menos el agua, claro). Fíjate, con una caña de cerveza tomas unas 75 kcal; con un refresco de cola, 145, y un tinto de verano sobrepasa tranquilamente las 110. Los combinados y cócteles son aún más calóricos: un mojito suma 150 kcal y una piña colada, 175.
- **Se hacen en un momento.** Además son atractivas, sorprendentes, ideales para compartir y aptas para todas las edades.
- **Te aportan nutrientes.** Al usar frutas y verduras como ingredientes, te beneficias de sus nutrientes. El té, como parte líquida alternativa al agua, también te ofrece sustancias interesantes por 0 calorías, siempre que no lo endulces.
- **Sacian y no picas entre horas.** Te hidratas de manera natural con mucho gusto.

MOJITO DE MENTA Y LIMA

Mezcla agua con gas, zumo de lima, unas hojas de menta fresca y 1 cdita. de sirope.

- **La menta** tiene propiedades digestivas y el jugo de lima es rico en vitamina C.

CÓCTEL DE SANDÍA Y JENGIBRE

Licúa sandía con jengibre fresco rallado y añade un poco de jugo de limón. Sirve con hielo y menta.

- **El jengibre** es digestivo y antibacteriano.

Añádele un par de cubitos para no tomar mucha cantidad de una vez y para que se mantenga fresco

Para que te sienten mejor

• **Bébelas sin pajita.** Tiene dos efectos indeseados: el líquido tiene más contacto con las piezas dentales y aumenta el riesgo de manchas y erosión (por los ácidos o los azúcares) que si se beben a sorbitos; y pueden provocarte gases porque siempre se traga más aire.

• **Prueba la kombucha.** Se usa también para combinados por sus ligeras burbujas. Esta bebida se obtiene de la fermentación de té y azúcar y, por eso, tiene unas 15 kcal por 100 g. Aun así, ese valor calórico tiene una recompensa clara: aporta bacterias buenas, aminoácidos, polifenoles antioxidantes...

PIÑA COLADA AL NATURAL

Combina zumo de piña, bebida de coco y hielo en un robot. Decora con una rodaja de piña y una cereza.

• **La piña** contiene enzimas digestivas; y el coco, calcio y hierro.

CÓCTEL DE FRUTOS ROJOS Y ALBAHACA

Mezcla jugo de frutos rojos con agua con gas, agrega albahaca y decora con moras.

• **Los frutos rojos** (moras, frambuesas...) son ricos en antioxidantes.

COMBINADO DE ARÁNDANOS

Combina jugo de arándanos y de lima, y dale un toque de agua con gas. Decora con una rodaja de lima.

• **Los arándanos** son antiinflamatorios y ayudan a tus defensas.

CÓCTEL DE PEPINO Y LIMÓN

Licúa pepino fresco con jugo de limón, agua y un poco de miel. Sirve con hielo y una rodaja de pepino.

• **El pepino** proporciona vitaminas y fibra; deja las rodajas con piel.

TÉ VERDE CON HIERBABUENA

Prepara el té y déjalo enfriar. Agrega rodajas de limón y hojas de hierbabuena antes de servir con hielo.

• **Este té** tiene polifenoles que rebajan los niveles de grasas en sangre.

ARROCES Y FIDEUÁS MUY COMPLETOS

FÁCILES, SABROSOS Y NUTRITIVOS

Acompañados de una ensalada multicolor, estos platos te aseguran una comida completísima por poco esfuerzo, pocas calorías y mucho disfrute

SERGIO FERNÁNDEZ

Cocinero y profesor
de hostelería

Arroz meloso con bacalao

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Baja

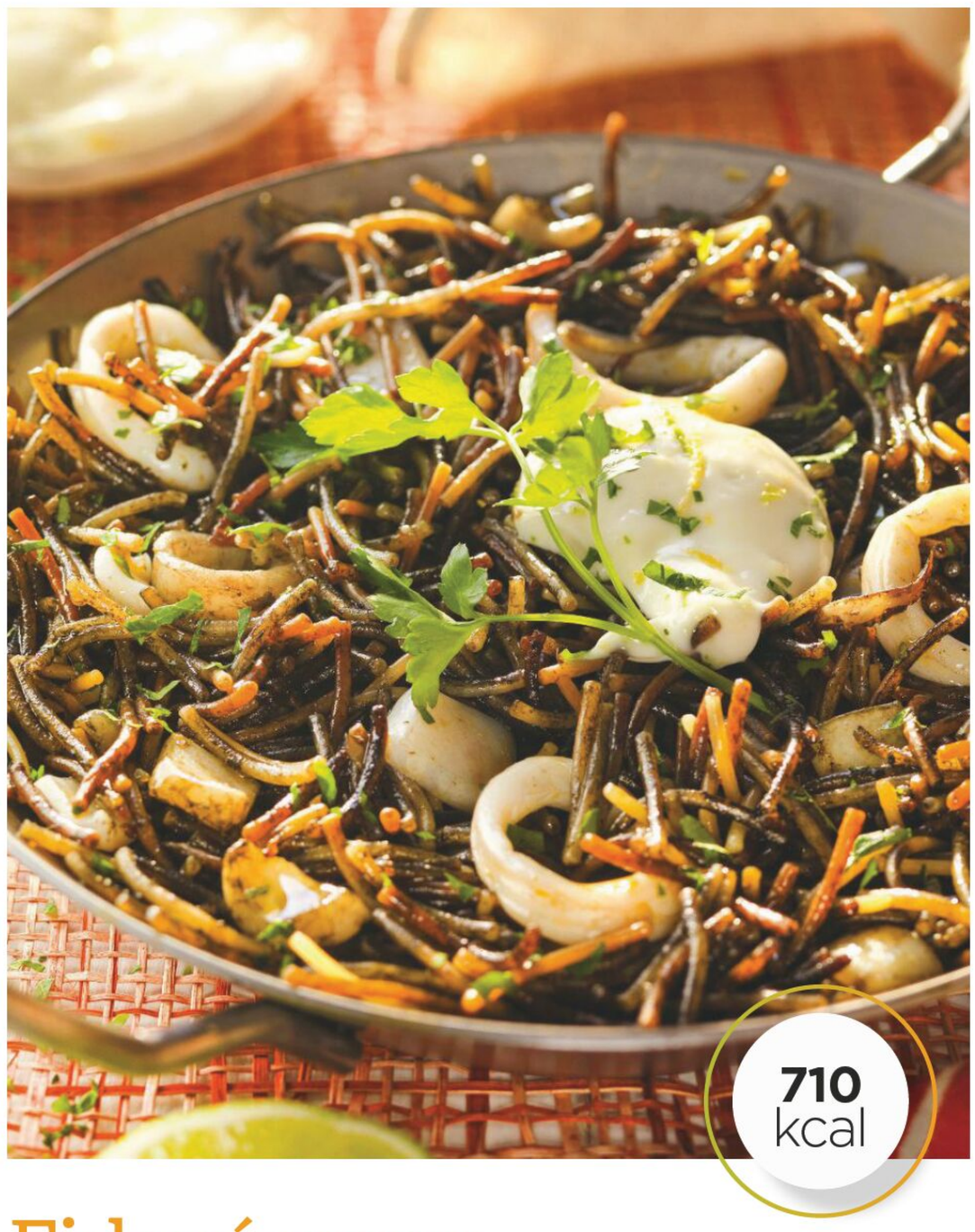
Para 4 personas:

- 200 g de bacalao ahumado
- 240 g de arroz bomba
- 8 trozos de alcachofa congelada
- 2 ajos
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- 200 g de shiitakes
- 1 cdita. de pimentón dulce
- 1 l de caldo de pollo
- Cebollino

Cuece las alcachofas en agua con limón. Pela y pica la cebolla y los ajos. Corta el pimiento en dados y ralla los tomates maduros. Limpia las setas (shiitakes o las que prefieras) y trocea las grandes.

Rehoga la cebolla, el pimiento y las alcachofas escurridas 7 min en una cazuela con un poco de aceite. Añade el ajo y el pimentón, y remueve. Agrega el tomate y cocina hasta que se evapore el agua que suelta. Vierte el caldo, mezcla e incorpora el arroz. Salpimienta y deja cocer 8 min a fuego medio.

Añade las setas y cocina 6 min, removiendo de vez en cuando. Cuando el arroz esté listo, retira, tapa y deja reposar 2 min. Forma los timbales, reparte el bacalao por encima y decora con cebollino picado.



Fideuá negra con sepia y alioli

Tiempo: 45 minutos **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- 2 sepias
- 400 g de anillas de calamar
- 400 g de fideos de fideuá
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 2 tomates rojos
- 2 limas
- 2 bolsitas de tinta
- Caldo de pescado
- 4 cdas. de mayonesa ligera
- Aceite
- Sal

Limpia las sepias, separa la tinta con cuidado y resérvala. Córtalas en daditos. Pela y pica la cebolla y uno de los ajos. Lava el pimiento verde y pícalo. Lava bien los tomates y tritúralos. Dispón los fideos en una bandeja de horno.

Lava 3 ajos y confítalos 5 minutos con 50 ml de aceite de oliva. Vierte sobre los fideos y hornéalos durante 15 minutos a 180º. En una paella, dora la sepia y las anillas. Baja el fuego, añade las verduras picadas y rehoga 5 minutos.

Agrega el tomate y deja evaporar el agua. Incorpora la tinta y los fideos. Cubre con 800 ml de caldo caliente, cuece a fuego medio hasta que se evapore y deja reposar 5 minutos.

Paella de calamares con salsa de ajo y perejil

Tiempo: 60 minutos **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- 350 g de arroz
- 1 limón
- 2 calamares
- 2 tomates
- 6 alcachofas pequeñas
- ½ l de caldo de pescado
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de ñora molida
- Unas hebras de azafrán
- Aceite de oliva
- Perejil
- Sal

Limpia los calamares, lávalos y córtalos en rodajas. Pela los ajos y tritúralos con unas hojas de perejil lavadas, sal y 75 ml de aceite. Limpia las alcachofas, lávalas, pártelas por la mitad y riégalas con zumo de limón. Lava el tomate y rállalo.

Rehoga las alcachofas 5 min y resérvalas. Añade el tomate y la ñora, y sofríe 5 min. Agrega la salsa de ajo y perejil y los calamares, remueve y cuece 5 min Incorpora el arroz, sazona y tuéstalo 2 min.

Tuesta el azafrán sin grasa. Dilúyelo en el caldo hirviendo y viértelo sobre el arroz. Añade las alcachofas y cuece 6 min a fuego fuerte. Baja la intensidad del fuego y deja cocer 10 min. Déjalo reposar, tapado, unos minutos y sirve.

Fideos con verduras y un toque de azafrán

Tiempo: 45 min **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- 400 g de fideos gruesos
- 1 pimiento verde y ½ rojo
- ½ calabacín
- 200 g de judías verdes
- ½ brócoli
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 100 g de guisantes congelados
- Azafrán
- Sal
- 1 cda. de pimentón dulce
- 1 l de caldo de verduras
- Aceite

Pasa los tomates por un rallador de orificios no muy finos. Trocea las judías y el calabacín; pica la cebolla, los ajos y los pimientos. Pon al fuego una paella con aceite y, cuando se caliente, añade la cebolla, sofríela 5-7 min, agrega el ajo y deja que se dore.

Incorpora el pimiento, las judías, el calabacín y el brócoli en ramitos, y rehoga 5 min removiendo. Baja el fuego, sazona, espolvorea con el azafrán y el pimentón, y remueve. Agrega el tomate y sigue la cocción a fuego medio. Cuando se evapore el agua que suelte, añade los fideos y mezcla.

Vierte el caldo caliente y cocina a fuego fuerte 5-7 min. Baja la llama, agrega los guisantes sin descongelar y cocina 8 min más. Deja reposar 5 min y sirve.

Arroz negro con chipirones en tempura

Tiempo: 50 minutos **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- 300 g de arroz redondo
- 200 g de chipirones (más 12-16 para decorar)
- 1 cebolla
- 3 ajos
- 2 tomates
- ½ vaso de vino blanco
- ¼ vaso de *brandy*
- 1 pizca de pimentón
- 2 cdas. de harina
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Escalda los tomates 30 segundos y pélalos. Elimina las semillas y pícalos. Pica también los ajos y la cebolla. Limpia los chipirones eliminando el pico de la boca y la espina dorsal de la bolsa.

Calienta aceite en una cazuela baja grande y sofríe el ajo y la cebolla suavemente unos 10 minutos. Añade el tomate y rehoga 15 min más. Agrega el vino blanco, el *brandy* y el pimentón, salpimienta y deja que se evapore el alcohol durante unos 3 min.

Cuando esté todo cocido, añade los 200 g de chipirones, cuece 2-3 min más y agrega el arroz. Vierte 800 ml de agua y deja cocer 15 min (debe quedar más bien caldoso). Enharina y fríe los chipirones, deja que se escurran y repártelos sobre los timbales de arroz.

Fideuá de conejo y setas

Tiempo: 40 minutos **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- ½ conejo troceado
- 200 g de setas de temporada
- 300 g de fideos gruesos
- 1 cebolla
- 2 tomates maduros
- 1 l de caldo de verduras
- 1 ramita de perejil
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- Sal

Limpia las setas y trocea las grandes. Ralla los tomates y pela y pica la cebolla. Salpimienta la carne y fríela en una cazuela con un poco de aceite 2 minutos por cada lado y retírala.

Añade la cebolla y sofríela 5 minutos, hasta que esté transparente. Agrega el tomate y prosigue la cocción 10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que se evapore el agua que suelta.

Incorpora los fideos, las setas y la carne, remueve unos instantes y rectifica el punto de sal si es preciso. Vierte el caldo caliente y cuece unos 10 minutos, a fuego suave, hasta que los fideos estén al dente. Retira y deja reposar 5 minutos. Espolvorea la fideuá con el perejil lavado y picado, y sirve enseguida.

Panacota de coco con frambuesas

Tiempo: 45 min + nevera
Dificultad: Baja

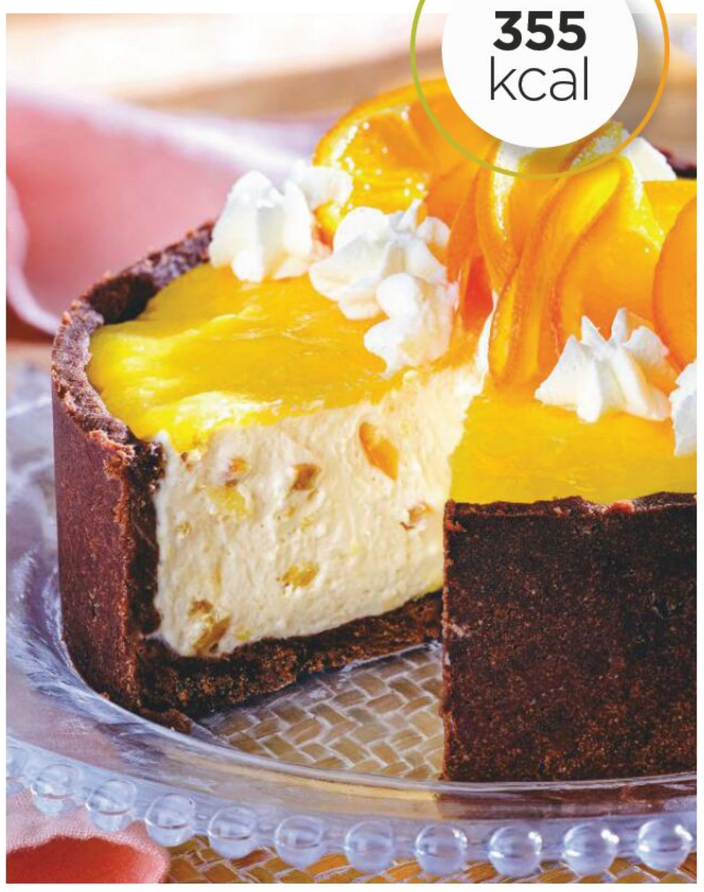
Para 6 personas:

• 500 g de leche de coco • 25 g de xilitol • 18 g de maicena • 0,75 g de agar-agar • 100 g de frambuesas • 10 g de azúcar integral • 60 g de harina de arroz • Sal • 60 g de nueces pecanas • 60 g de margarina ligera • 60 g de azúcar de coco

✣ **Disuelve** la leche de coco, con unas varillas y en frío, el xilitol, la maicena y el agar-agar. En un cazo, sin dejar de remover, calienta todo hasta que hierva. Repártelo en vasitos y deja en la nevera.

✣ **Cocina** las frambuesas en una sartén con el azúcar integral hasta que estas adquieran una textura de mermelada. Reserva.

✣ **Machaca** las nueces y mézclalas con el azúcar de coco, la harina y una pizca de sal. Añade la margarina, amasa (quedará como una "tierra"), extiende en un papel vegetal y hornea a 170º 5-7 min. Rómpelo, repártelo en vasitos, y pon encima la panacota y las frambuesas.



Tarta de naranja y chocolate

Tiempo: 50 min + congelación
Dificultad: Baja

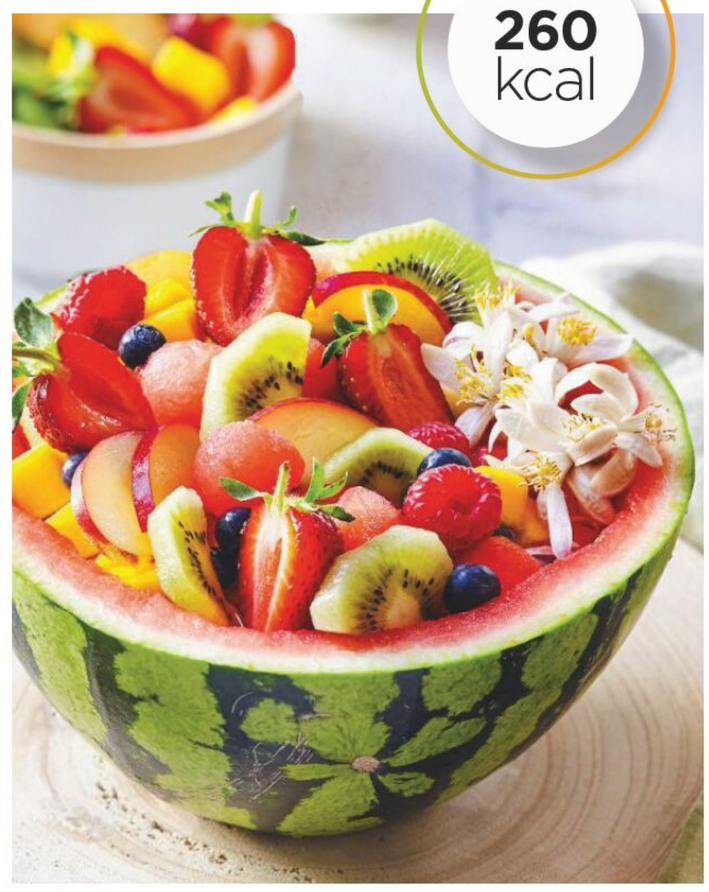
Para 10 personas:

• 400 g de galletas de chocolate • 145 g de mantequilla • 4 yemas • 400 ml de leche • 100 g de azúcar y 1 cda. • 1 vaina de vainilla • 40 g de maicena • 1 naranja • 300 ml de nata montada • 80 g de naranja confitada • 2 hojas de gelatina

✣ **Tritura** las galletas, añade la mantequilla derretida y 1 cdita. de agua, y mezcla. Cubre el fondo y las paredes de un molde con esta mezcla, presionando, y congela.

✣ **Hierve** la leche con la vainilla abierta y la piel de naranja. Bate las yemas con 100 g de azúcar y la maicena, y añade la leche, removiendo. Cocina a fuego suave hasta que espese y enfría en un bol. Incorpora la nata y agrega trocitos de naranja confitada. Vierte en el molde y congela 2 h más.

✣ **Convierte** la naranja en puré, caliéntalo, añade la gelatina hidratada y 1 cda. de azúcar, mezcla y vierte en la tarta. Congela 6 h.



Macedonia en almíbar de azahar

Tiempo: 25 min + nevera
Dificultad: Baja

Para 4 personas:

• 1 sandía pequeña • 2 kiwis • 2 nectarinas • 12 fresones • ½ mango • 100 g de frambuesas • 100 g de arándanos • 1 lima • 2 cdas. de agua de azahar • 3 cdas. de azúcar de coco

✣ **Lava** bien la lima, ralla la piel y extrae el zumo de una mitad. Coloca en un cazo 200 ml de agua, el azúcar y el zumo. Hierve 10 min a fuego suave, incorpora el agua de azahar, retira y deja enfriar.

✣ **Parte** la sandía por la mitad y vacíala con un sacabolas. Lava las frutas. Pela los kiwis y córtalos en rodajas, deshuesa las nectarinas y córtalas en lunas, las fresas en cuartos y el mango en taquitos.

✣ **Coloca** todas las frutas en un bol, incorpora el almíbar de azahar, mezcla con cuidado y deja que se macere en la nevera durante 2 horas. Rellena la sandía con la macedonia y sirve.

Decora las tartaletas con tomillo limonero para dar un toque aromático.

INGREDIENTES

4-6 | 45 MIN

- 1 lámina de masa quebrada
- 4 huevos
- 300 g de espinacas
- 20 g de uvas pasas
- 50 g de queso curado
- 100 g de lacón en lonchas no muy finas
- 2 vasos de nata
- Aceite, sal, pimienta

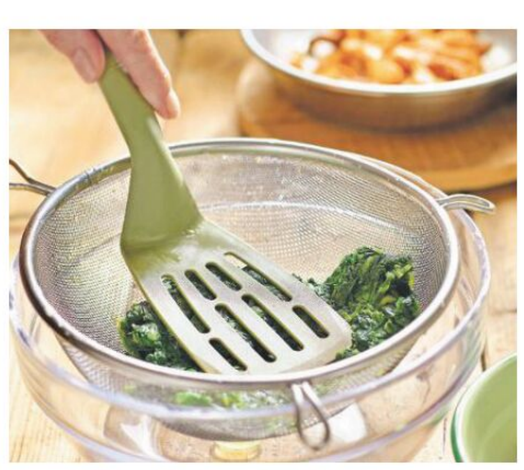
Tartaletas de espinacas y queso

EL PACK PERFECTO

• **Saber Cocinar** llega este mes con un libro que abre el apetito. Solo con ver la portada de *Tapas y aperitivos* apetece tenerlo. Aquí encontrarás las mejores recetas clásicas, *gourmet*, vegetarianas y marineras, para sorprender a todos. No te lo pierdas.

Extiende la masa sobre el papel en el que viene envuelta y córtala en círculos con un cortapastas. Precalienta el horno a 180º.

Cubre unos moldecitos de tartaleta puestos bocabajo con los círculos de masa y hornéalos 6 min. Deja que se enfríen y desmolda.



Lava las espinacas y cuécelas durante 5-6 min en un poco de agua salada. Escúrrelas bien en un colador, apretándolas, y pícalas.

Ralla el queso con un rallador de agujeros gruesos. Limpia de grasa las lonchas de lacón y córtalas en cuadrados del mismo tamaño.

Casca los huevos en un bol y bátelos con un poco de sal. Incorpora la nata y mezcla. Reparte las espinacas bien secas en las tartaletas.

Añade las pasas y los daditos de lacón, y vierte la mezcla de huevo y nata. Salpimienta, espolvorea el queso, hornea 25 min y sirve.

Comer de lujo pasando poco tiempo en la cocina

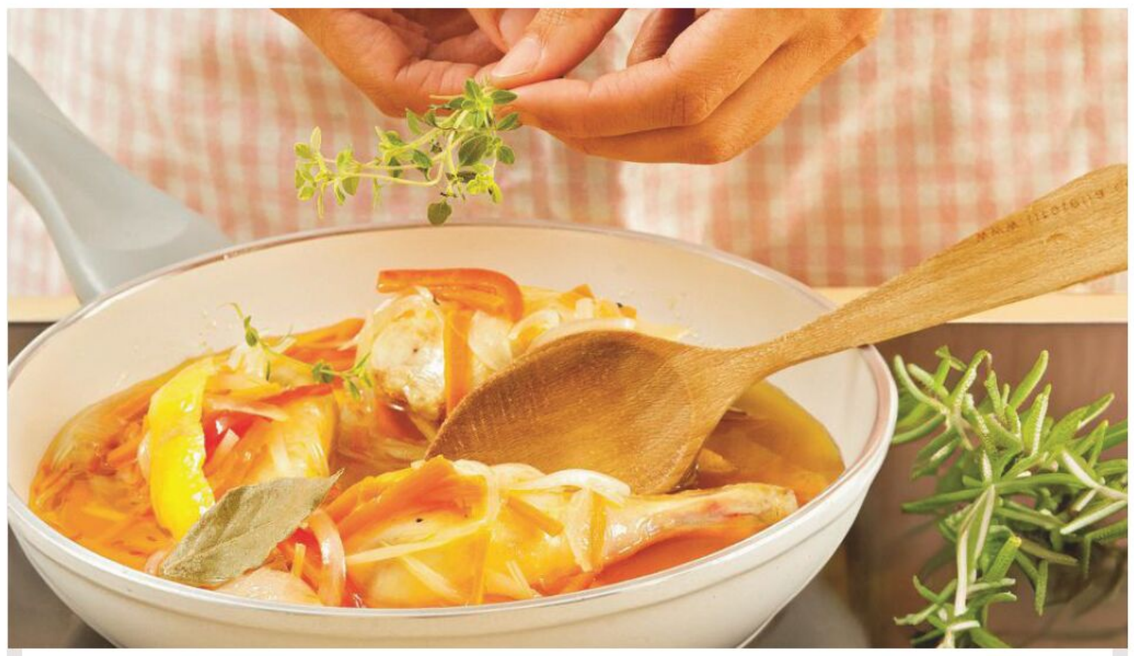
Queremos aprovechar las horas de sol más que nunca, disfrutar al aire libre... y dedicar el tiempo justo a cocinar. Las propuestas de este mes te ayudarán a conseguirlo porque son fáciles, apetitosas, nutritivas y refrescantes

Tosta veraniega

• **Con crema de tomate.** **Dora unos piñones en una sartén con algo de aceite, incorpora unos cherrys dejando que se ablanden y aliña con pimienta, sal y un chorrito de miel. Tritura y extiende esta espectacular crema sobre una tostada. ¿Qué le puedes poner encima? Unos lomos de boquerón fresco hechos al horno con ajo en polvo, aceite y sal, y unas hojitas de rúcula.**

EMPANAR DE MANERA MÁS SALUDABLE

¿Dejamos descansar al pan rallado y elaboramos una versión con más sabor, aroma y un toque saludable? **Escoge tomates deshidratados** muy secos y tritúralos con sésamo, almendra, orégano seco y la mínima cantidad de pan duro. Pinta un pescado o unas hortalizas con clara de huevo, rebózalos con esta molienda y dóralos en el horno o la freidora de aire.



MONTADITO ESCABECHADO

Si te ha sobrado pollo asado, conviértelo en un escabeche frío. Trocea la carne en lascas grandes y, aparte sofríe ajo, clavo, puerro, ralladura de naranja, pimienta, tomillo y laurel.

• **Riega con un chorro de vinagre** y otro de vino blanco, y deja evaporar. Vierte zumo de naranja y corrige el sabor con una pizca de sal. Una vez frío, introduce el pollo y deja reposar al menos 1 hora.

Helado de té rojo

✤ **Elabora 50 ml de infusión de té rojo bastante concentrada.** Mezcla 2 yogures griegos con 1 cda. de miel y una pizca de canela. Agrega la infusión fría, removiendo. Pon esta crema en el congelador, pero no dejes que se endurezca del todo. Tritúrala poco antes de servirla con frutos rojos.

Mango con jamón

Sorprende presentándolo como una rosa. Corta el mango en láminas finas y ponlas en un bol pequeño, una sobre otra y apoyadas en los laterales. En medio, reparte jamón curado cortado en tiritas y espolvorea con albahaca fresca y unas gotas de aceite.

Berberechos reinventados

Abre una lata de berberechos y escúrrelos sin tirar el jugo. Haz un picadillo de cebolleta, manzana verde y menta, y júntalo con los berberechos. Aparte, mezcla parte del jugo con aceite de oliva, mostaza y zumo de limón, bate y sazona. Sirve en cucharillas.

Nueva versión

• **Gazpacho verde. Si en casa disfrutáis de las sopas frías y, además, os gustan los sabores intensos, esta idea es perfecta para vosotros. Mezcla aguacate con pepino, pimiento verde, ajo, cominos, unas hojas de cilantro, algo de miga de pan, aceite de oliva y vinagre. Tritura hasta conseguir una preparación homogénea, cuela y enfría. Sirve como aperitivo o entrante.**

MILHOJAS DE QUESO Y CALABACÍN

Lava bien un par de calabacines y córtales las puntas. Haz láminas finas a lo largo con la ayuda de un pelador ancho o una mandolina, y salpimiéntalas.

• **Mezcla huevo batido** con leche y algo de queso en polvo. En una bandeja, monta las capas de calabacín una sobre otra, poniendo entre ellas un poco de la preparación anterior.

• **Hornea a 175° 20 min,** deja que se atempere y haz porciones. A la hora de servir puedes calentarlo un poco y decorarlo con cebolla crujiente.

ADEREZOS QUE DAN UN NUEVO AIRE A TUS PLATOS

✤ **Salsa comodín.** Aliña ensaladas, pescados, carnes o aperitivos con esta facilísima receta: tritura una yema de huevo duro, una cucharada de mostaza, unas gotas de vinagre de estragón, aceite de oliva, menta fresca, sal y pimienta.

✤ **Menos sal y más sabor.** Junta en un bol orégano, perejil, tomillo seco, pimienta y cardamomo molidos, y agrega la mínima cantidad de sal. Ten este bol siempre a mano para sazonar tus elaboraciones, en especial carnes y pescados a la plancha o ensaladas.

PLATOS VEGETALES... AUNQUE NO LO PAREZCA

Te propongo dos ideas para disfrutar de productos del mundo vegetal que no siempre son aceptados por todos en casa.

BRÓCOLI

Ralla un ramillete de brócoli y mézclalo con clara de huevo, semillas de sésamo, el queso rallado que más te guste, pimienta negra molida y una pizca de harina.

• **Caliéntalo durante unos minutos** a fuego medio, retira del fuego y deja enfriar. Solo te queda formar albóndigas de igual tamaño y dorarlas. Están deliciosas con una salsa casera de tomate.

CHÍA Y ARROZ

Si te ha sobrado arroz hervido, conviértelo en piruletas de aperitivo.

• **Mezcla el grano hervido y frío** con semillas de chía y amapola, tomillo molido, queso rallado y huevo batido. Mezcla y deja reposar un poco. Reparte palitos de brocheta sobre una bandeja y dispón un montoncito en cada extremo, aplanándolo. Hornea 20 min a 175°.

✤ **MARTA VERONA**
Cocinera y nutricionista
Máster en el Basque Culinary Center y profesora de Nutrición Culinaria en la Univ. Complutense (Madrid)

2 ALIMENTOS CON LOS QUE GANAR SALUD

• **Añade jengibre a tus platos** para reducir la hinchazón abdominal. Cuando nuestro cuerpo se inflama, genera una sustancia llamada proteína C reactiva. El gingerol, el principio activo de esta raíz, la bloquea. Puedes usarlo fresco y rallado, pero también en polvo.

• **Aprovecha la corteza del limón.** En ella se encuentran sus fitoquímicos más interesantes, los limonoides, responsables de que tenga carácter antiviral y antibacteriano. Para aprovechar al máximo sus beneficios, prepárate una limonada triturando el limón entero ¡incluida su cáscara bien limpia!

HAZ UN DESAYUNO Y UNA COMIDA NUTRITIVOS SI VAS A CENAR DE TAPEO

En verano muchas noches cenamos de tapeo o un bocadillo. ¿Cómo deberían ser el resto de comidas del día para que la dieta sea equilibrada y no falten nutrientes?

Carmen Amador (Granada)

• **Es normal que cambiemos de hábitos** en esta época. Pasamos menos tiempo en casa y es fácil que caiga una tapa o alguna bebida carbonatada. Sin embargo, lo primero que te aconsejo es flexibilidad.

• **Ser flexibles garantiza poder darse un gusto** y mantener una dieta sana el resto del día. No prohibimos alimentos, saber que están disponibles si puntualmente apetecen, ayuda a no caer en excesos.

• **La mejor opción para el resto de las comidas** es optar por el plato de Harvard. ¿Lo conoces? Es mi recurso favorito para saber que estás comiendo de forma equilibrada con un buen reparto de nutrientes.

• **Llena con vegetales la mitad del plato,** ¼ con cereales y tubérculos, y el ¼ restante con proteínas saludables. Usa aceite de oliva y agua para beber. Te doy 3 ejemplos: ensalada, garbanzos y arroz; salmón en *papillote* con brócoli, puerro, calabacín y pan integral; crema de calabacín con tacos de jamón y pan.

CON QUÉ FRECUENCIA SE PUEDEN COMER HUEVOS

¿Es verdad que se puede tomar un huevo cada día? Para mí sería una buena alternativa porque no como mucha carne.

Javier Verdú (Alicante)

• **Sí, podemos comer un huevo al día; es cierto que tiene colesterol** y por eso pensamos que tomarlo a menudo nos perjudica, pero no es así. El 70 % del colesterol sanguíneo lo genera el cuerpo como consecuencia de las grasas saturadas, los alimentos llenos de azúcar y una vida sedentaria.

• **Es mucho peor tomar un bol con cereales llenos de azúcar** o unas tostadas con embutido. Estas dos opciones nos van a subir el colesterol mucho más que un revuelto. Eso sí, elige bien la compañía (pan integral, rodajas de tomate...) y tómalo cocido, a la plancha o poché en lugar de frito.

VINAGRETAS ORIGINALES PARA LAS ENSALADAS

En casa tomamos ensaladas a diario y me gusta variar el aliño. ¿Puedo preparar vinagretas con frutas? ¿Cuáles me sugieres?

Berta Luque (Barcelona)

• **Aliñando con vinagretas reduces el consumo de sal;** así que has tenido una gran idea. Para mí, la vinagreta perfecta es la que usa una buena grasa: el aceite de oliva virgen extra. Y si quieres un toque exótico, añade un poco de aceite de sésamo.

• **Usa frutas dulces y cargadas de agua.** La naranja, las frambuesas y el mango son mis favoritas. Aplasta las frambuesas con un tenedor, exprime el zumo de la naranja o haz un puré con el mango, y mézclalos con el resto de ingredientes.

• **Para la parte ácida, elige vinagre de manzana,** de vino o de Módena; con él consigues el equilibrio perfecto al compensar el dulzor de la fruta. También puedes añadir un extra: con una fruta dulce como el mango, el toque agrio de la mostaza es ideal. Y con la naranja quedan muy bien las semillas de sésamo.

• **La de frambuesas es así de fácil.** Yo la preparo con 100 g de frambuesas, 1 cda. de aceite de oliva, ½ cda. de vinagre de manzana y 3 hojas de albahaca troceada.

Consejos de Belleza

Retoca las puntas para eliminar fibra deteriorada y usa a diario un aceite capilar

SI LLEVAS EL PELO TEÑIDO, PROTÉGELO ASÍ DURANTE LOS MESES DE VERANO

Los rayos del sol pueden ser especialmente dañinos en los cabellos previamente debilitados por el tinte. Toma estas precauciones:

- **Retoca el color en las raíces** y evita teñir o decolorar el resto de la fibra (ahora no es el mejor momento de hacerse mechas).
- **Hazte un tratamiento intensivo de nutrición:** el tinte dura más en un cabello sano. Aplica una mascarilla, envuelve el cabello con papel de cocina trasparente, déjala actuar 30 minutos y aclara. La mascarilla satura el cabello de activos nutritivos y este queda más flexible y suave.
- **Usa productos específicos para el cabello teñido,** que son más suaves e incluyen activos que fijan el color. Si tienes el pelo seco, una vez por semana lávalo solo con acondicionador, aunque puedes añadir unas gotas de champú. Así le evitas una sobredosis de tensioactivos, que también resecan.

GUARDAR EL PERFUME

Hay quien prefiere conservar el frasco de perfume en la nevera porque cree que allí tiene las condiciones óptimas. Sin embargo, **lo ideal es la temperatura ambiente.** El sol sí altera la composición, por lo que, en realidad, lo más importante es mantener los envases alejados de la luz del sol directa.

MUY FÁCIL Y RÁPIDO

✤ Arriesga con el *eyeliner*
Ahora es el mejor momento para probar perfiladores de ojos de colores más osados, como el verde esmeralda, el añil y el plata.

✤ Una sola capa de crema
La piel solo absorbe una "dosis" determinada de cosmético. Aplicar una cantidad extra (por ejemplo, de crema con retinol) no solo no aporta más beneficios, sino que incluso puede causar irritación o pelado.

✤ Para las piernas pesadas
Antes de ponerte un gel para piernas cansadas, lava la zona con agua fresca. Después, extiéndelo con un ligero masaje en movimientos de abajo arriba en la zona elegida.

¿Sabías que...?

La montura de gafas de sol que más favorece es la que contrasta con la forma de la cara. Para que proteja bien, entre las varillas y el rostro no debe quedar un espacio más grande que un dedo.

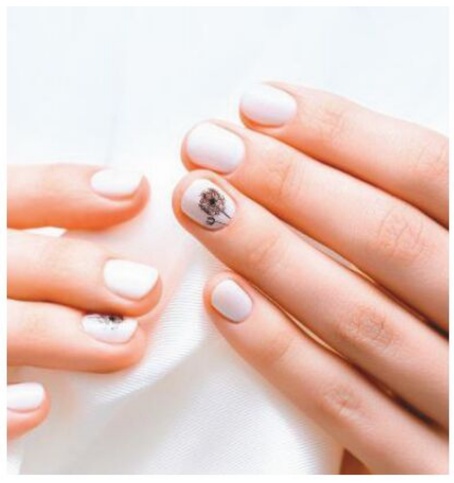
Cejas rebeldes

El efecto "despeinado" es favorecedor porque les aporta volumen. ¿Cómo se consigue? Peinándolas con un gel de fijación trasparente especial para cejas.

Desconectar da guapura

Relajarte en vacaciones hace que el cortisol (la hormona del estrés) disminuya, y la piel está más resistente, tiene menos tendencia al acné y se ve más luminosa.

A la última



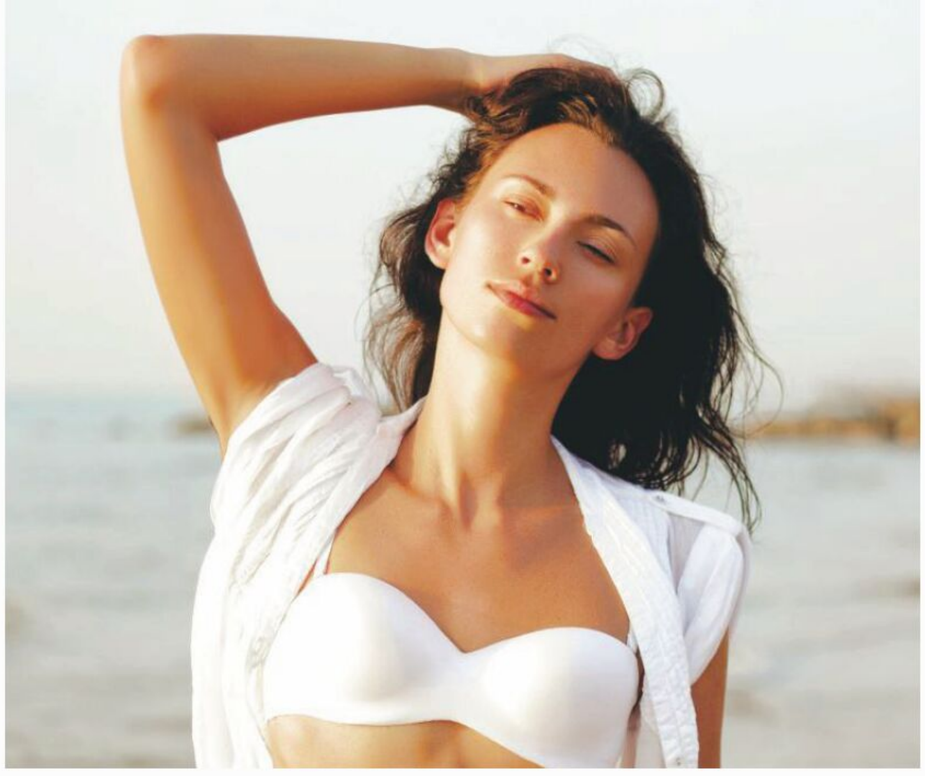
•Las uñas blancas están de moda. Quedan de maravilla con la piel morena y con prendas de cualquier color. No solo eso, esta manicura sirve a modo de lienzo para las personas a las que les gusta añadir algún elemento sobre el esmaltado. Inventa sin miedo, aunque este verano es tendencia escribir el nombre, con todas las letras o usando iniciales.

APLICA LAS CREMAS CON SUAVIDAD

Desplazar la piel al extender la crema tiene consecuencias.

• Acentúa los problemas. La fricción excesiva inflama las pieles con rosácea, psoriasis o eccemas, y en el resto de las pieles favorece la formación de las arrugas.

• Mejor una ligera caricia. Hazlo con un masaje ligero con las yemas de los dedos, o mediante presiones suaves de las palmas de las manos sobre la piel. Así también se potencia la penetración de los activos del cosmético.



UN ASPECTO RADIANTE A PESAR DEL CALOR

Tu piel agradecerá que no hagas muchos cambios ni en los días previos ni tampoco durante las vacaciones.

- **Mantén el ritmo de tus rutinas.** Aumentar la frecuencia de uso de tus cremas más potentes puede causarte granitos y molestias.
- **Usa fotoprotector en el coche.** Los cristales te protegen solo parcialmente de los rayos UV.
- **Apuesta por los productos multifunción,** como el fotoprotector con color (funciona como base) y las barras de color rojizo o rosado, que sirven como labial, colorete y sombra de ojos.

La clase de desodorante que necesita una piel sensible

Evita los aceites esenciales porque pueden irritar la piel en un ambiente húmedo. Elígelo en *roll-on* o crema en lugar de espray, que contiene alcohol y deshidrata (además de respirar sus aerosoles).

Pies bonitos sin rastro de rozaduras

Anticípate y aplica un producto de base grasa (vaselina o incluso bálsamo labial) en las zonas conflictivas, las que suelen acabar más dañadas. Crea una película deslizante que dificulta la aparición de los roces y las ampollas.

Secar el pelo para que no se encrespe

El turbante capilar, confeccionado con toalla de microfibras, es una opción: absorbe la humedad mucho más rápido que la toalla tradicional y evitas que, al frotar, las cutículas se abran. También puedes usar una camiseta de algodón que ya no te pongas.

Brillo champán en tus ojos

✤ **Las sombras de color champán-rosado sientan bien a todos los tonos de piel.** Además, puedes aplicarla en otras zonas para conseguir un efecto iluminador muy favorecedor: en la parte superior del pómulo, en el escote y sobre la línea del labio superior, en el arco de Cupido.

Piel sana y bonita

DURANTE TODO EL VERANO

El calor, la playa o la piscina pondrán su salud a prueba. Te explicamos cómo prevenir molestias habituales

M.ª TERESA ALCALDE

Lda. en Farmacia y experta en Dermocosmética

El verano conlleva un cambio de hábitos: de actividad, de alimentación, de horarios... Pasar más tiempo al aire libre, el contacto con el agua y sustituir algunos cosméticos por otros pueden tener consecuencias en el estado de la piel, que necesita unos cuidados básicos.

Buenos gestos para protegerla

Evita exponerte mucho a los rayos solares entre las 11 h y las 17 h. Procura cubrir la piel con ropa y no te olvides de las gafas de sol.

- **Aplica a diario productos hidratantes y calmantes.** Son los que contienen ácido hialurónico, áloe, pantenol o bisabolol. También te interesan los reparadores del manto hidrolipídico, como las ceramidas.
- **Escoge texturas ligeras y fluidas.** Con el aumento del sudor por el calor, las texturas densas se aplican peor y ocluyen la piel, lo que aumenta la sudoración.
- **Úsalos tantas veces como lo necesites.** Además de por la mañana, es fundamental hidratar la cara y el cuerpo después de la

Menos riesgo de manchas

- **Evita sustancias que sean irritantes** y aumenten la sensibilidad de la piel con el sol, como el retinol y los aceites esenciales.
- **No es momento de tratamientos** como el láser o los que implican "pinchazos" porque pueden causar hiperpigmentación posinflamatoria.

ducha tras la playa o la piscina porque compensa los efectos secantes del sol, la arena y el agua salada, y aporta equilibrio a la piel.
A partir de ahí, ¿qué se puede hacer ante la aparición de trastornos habituales como una irritación o unos inoportunos granitos?

Sensible e irritada

A diferencia del sarpullido, que aparece por el calor, la exposición a los rayos del sol puede causar una reacción en forma de ardor, ronchas o granitos, la "alergia al sol". Suele desaparecer por sí sola, pero es importante usar filtros solares, hidratar la piel y evitar el exceso de sol.

- **Las axilas, una zona especialmente delicada.** El movimiento de los brazos y el roce de la ropa pueden enrojecerla. Usa limpiadores sin perfume.
- **Revisa tu desodorante.** Evita las cremas densas (pueden causar foliculitis) y los espráis con mucho alcohol. Si incluye calmantes, como el bisabolol, previene las rojeces. Es importante que la piel esté seca antes de aplicarlo porque algunos ingredientes pueden ser irritantes si está húmeda.

Te irán bien las cremas con ácido hialurónico, áloe vera o pantenol, que aúnan propiedades hidratantes y calmantes

Brotes de acné

Son habituales en verano porque el sol aumenta el grosor de la capa córnea de la piel (hiperqueratosis), la más externa y donde se acumulan las células muertas. Estas taponan los poros y bloquean la salida del sebo, que queda atrapado formando microquistes y puntos negros.

- **Exfolia a menudo.** Para liberar esa piel, hazlo al menos 2 noches por semana con un exfoliante suave con enzimas o hidroxiácidos.
- **Evita exponerte al sol sin protección** porque las lesiones de acné pueden pigmentarse y se convierten en manchas marrones. Usa un filtro solar SPF50+ que sea apto para la piel acneica y aplícalo cada 2 horas.
- **Reduce al máximo los alimentos con azúcares** añadidos y grasas saturadas. Y comprueba si los lácteos empeoran tu acné: si es así, toma solo un vaso de leche entera al día. La desnatada y la semidesnatada pueden agudizar los granitos porque, al eliminar los ácidos grasos, una de las hormonas que hay en la leche (IGF-1) está más biodisponible. Eso acaba provocando un aumento de los estrógenos y por lo tanto del sebo, empeorando el acné. Además, concentra más proteína, que también estimula la producción de sebo.

Herpes en los labios

Un golpe de sol, un momento de estrés y, de repente, aparece una "calentura" en el labio.

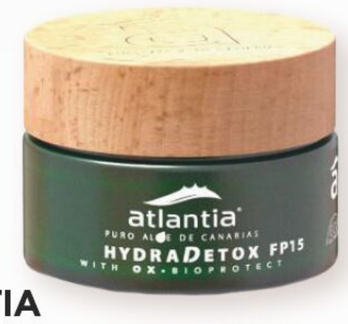
- **Remedios que favorecen la curación.** Ponte unas gotas de extracto de propóleo o una gota de aceite del árbol del té diluida en otro aceite.
- **Mantenlos hidratados** en todo momento; te ayudará a evitar un nuevo brote.

Cuidados para el resto del cuerpo

- **Dúchate con agua después de cada baño en el mar o la piscina, para retirar restos de sal y cloro.**
- **En casa hazlo con agua tibia** y utiliza un limpiador en aceite o un gel cremoso; evita los jabones y los geles "antibacterianos" porque son más resecantes.
- **Aplica la hidratante sobre la piel húmeda** para "atrapar" agua y pon más cantidad en las piernas, sobre todo desde el tobillo hasta la rodilla.

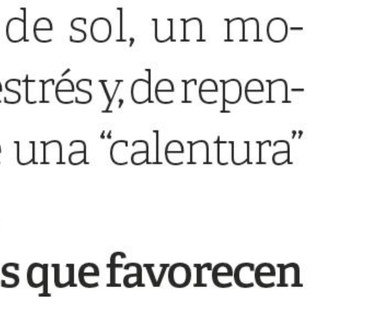
Toma alimentos con omega 3, como el pescado azul o los frutos secos: refuerzan la unión de las células de la piel

NUESTRA SELECCIÓN



ATLANTIA
Hydradetox crema de día SPF15, 22,40 €. Enriquecida con áloe vera puro, vitamina E y aceite de aguacate.

BIOTHERM
Lait corporel L'Original, 31,99 €. Crema antisequedad con extractos cítricos.



MONTIBELLO
Hyalufeel Deep Water Moisturing Cream, 54 €. Con ácidos hialurónico y poliglutámico, y ceramidas.

Protección solar con doble beneficio

Las fórmulaciones actuales suman a los filtros solares ingredientes que las hacen mucho más completas

PARA PIEL GRASA
Diseñado expresamente para pieles propensas al acné, regula la producción de sebo y tiene un tono claro. *Sun Protection Oil Control Tinted, de Eucerin, 21,95 €*

MUY LIGERA
Su fórmula 100 % mineral potenciada con óxido de zinc, protege también contra la luz azul. *Protector Solar Facial FPS 30 Mineral, de Mary Kay, 26 €*

CUERPO Y CABELLO
Este aceite protector incluye extracto de cacao bio, que aumenta la producción de colágeno y fibrilina. *Huile Solaire Embellissante SPF 30, de Clarins, 35 €*

ANTIEDAD
Incorpora vitamina B3, con propiedades antioxidantes, y un complejo que reduce manchas y arrugas. *Crema Facial Photoage 50+ Color, de Babaria, 10,99 €*

FAMILIAR
Una fórmula vegana con aloe, vitamina E y betacaroteno. Su sistema Airfree la protege. *Crema solar bio SPF 30, de MimesisSensations, 22,46 €*

CUTIS SENSIBLES
Protección de amplio espectro con agua termal, es resistente al agua y el sudor, y no contiene perfume. *Ultra fluid SPF 50, de Avène, 23,80 €*

Asegúrate de aplicarte la cantidad de producto suficiente y ve renovándolo cada 2 horas

SIN MANCHAS
Protege y repigmenta con un ingrediente que estimula la melanina, reduce las manchas blancas y unifica el tono. *Repigment Sunscreen, de Bella Aurora, 29,49 €*

PARA ZONAS DELICADAS

DOS USOS
El extremo tintado protege y da color; la transparente matifica. *Clear and Tinted Stick, de Lancaster, 21,40 €*

COMPACTO
Reforzado con extracto de helecho y té verde. *Heliocare 360º Oil Free Compact, de Cantabria Labs, 32,02 €*

PRECISO
Muy alta protección para áreas sensibles, cicatrices, manchas... *Transparent Stick, de Rilastil, 13,50 €*

ESTE VERANO REFRESCA TU MENTE CON

PASATIEMPOS

PARA ADULTOS

PASATIEMPOS

JUEGOS DE INGENIO, LÓGICA Y MEMORIA PARA REFRESCAR TU MENTE

DIVIÉRTETE Y APRENDE

Crucigram
Ordena relaci
Sudol
Rompeca
Test cultural
Sopas de letras
Laberintos
Y MUCHO MÁS...

RBA

PASATIEMPOS • LIBRO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS

LIBRO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS

RBA

DIVIÉRTETE, APRENDE Y PON A PRUEBA TU INGENIO EN UN VIAJE ÚNICO

Y ADEMÁS... ¡CON REGALO SORPRESA EN EL INTERIOR!

Compra tu libro y podrás entrar en el sorteo de una de estas 10 maletas Samsonite perfecta para tus viajes.

Tonificar los glúteos y reducir su volumen

No solo conviene fortalecerlos por una cuestión estética. Unos glúteos fuertes también mejoran la postura y protegen caderas y piernas. **CRISTINA MÉRIDA**

Todas deseamos unos glúteos firmes y moldeados, pero los beneficios de trabajarlos con constancia van más allá de lo meramente estético. Reforzar la musculatura de la zona estabiliza nuestras caderas y rodillas, da firmeza a la postura y nos permite desplazarnos, agacharnos y, en definitiva, hacer cualquier tipo de movimiento con facilidad y menos riesgo de sobrecargas y lesiones. Para lograrlo te propongo un entrenamiento completo y original, en el que emplearemos una pelota gigante.

• **Para ponértelo más fácil,** te ofrezco la versión con silla por si no tienes este tipo de pelota (conocida también como *fitball*) en casa. Elige la que prefieras o te resulte más cómoda o, si quieres, ve alternándolas para que la sesión sea más variada.

Ganarás equilibrio siempre que uses la *fitball* para entrenarte.

1 COMIENZA CALENTANDO

De pie, como a una zancada de distancia de la *fitball* o de la silla, inclínate hacia delante, apoyando las dos manos en el accesorio elegido.

• **Eleva los talones** de forma alterna durante 3 minutos. A continuación, lleva la pierna izquierda hacia delante (A) y lánzala hacia atrás apretando los glúteos (B).

• **Repite 8 veces** el movimiento, y haz lo mismo con la otra pierna. Coge aire cuando la lleves hacia dentro y suéltalo poco a poco al estirarla atrás.

Escoge una silla firme para que aguante bien el peso sin tambalearse

Aprieta el abdomen ligeramente para no encorvar la espalda

Llevar la pierna atrás es un estupendo ejercicio para los glúteos.

Al mover la pierna lateralmente trabajas la zona de la cadera.

Estirar la punta del pie activa los músculos del muslo.

2 TRABAJA MUSLOS Y GLÚTEOS

Siéntate sobre la pelota, manteniendo el abdomen y la espalda activos para asegurarte un buen equilibrio. Apoya tus manos sobre ella y, así, podrás mantener también mejor la postura.

- **Sube la pierna izquierda,** estírala hacia delante (A), vuelve a flexionarla y baja hasta apoyar la punta del pie en el suelo. Repite 8 veces con cada pierna.
- **Si lo haces sentada en la silla,** el movimiento varía un poco con respecto al de la pelota. Debes apoyar las manos en los laterales, elevar una pierna y pasarla ligeramente por encima de la otra (B), como si fueras a cruzarla pero sin llegar a hacerlo. Vuelve a la postura inicial y repite 8 veces por lado.

Elige la pelota en función de tu altura. Sentada, los muslos deben quedar en paralelo al suelo y los pies, apoyados

El peso se reparte mejor si descansas las piernas en la *fitball*

3 DIBUJA UN PUENTE CON TU CUERPO

Tumbada boca arriba, apoya las pantorrillas sobre la pelota o sobre el asiento.

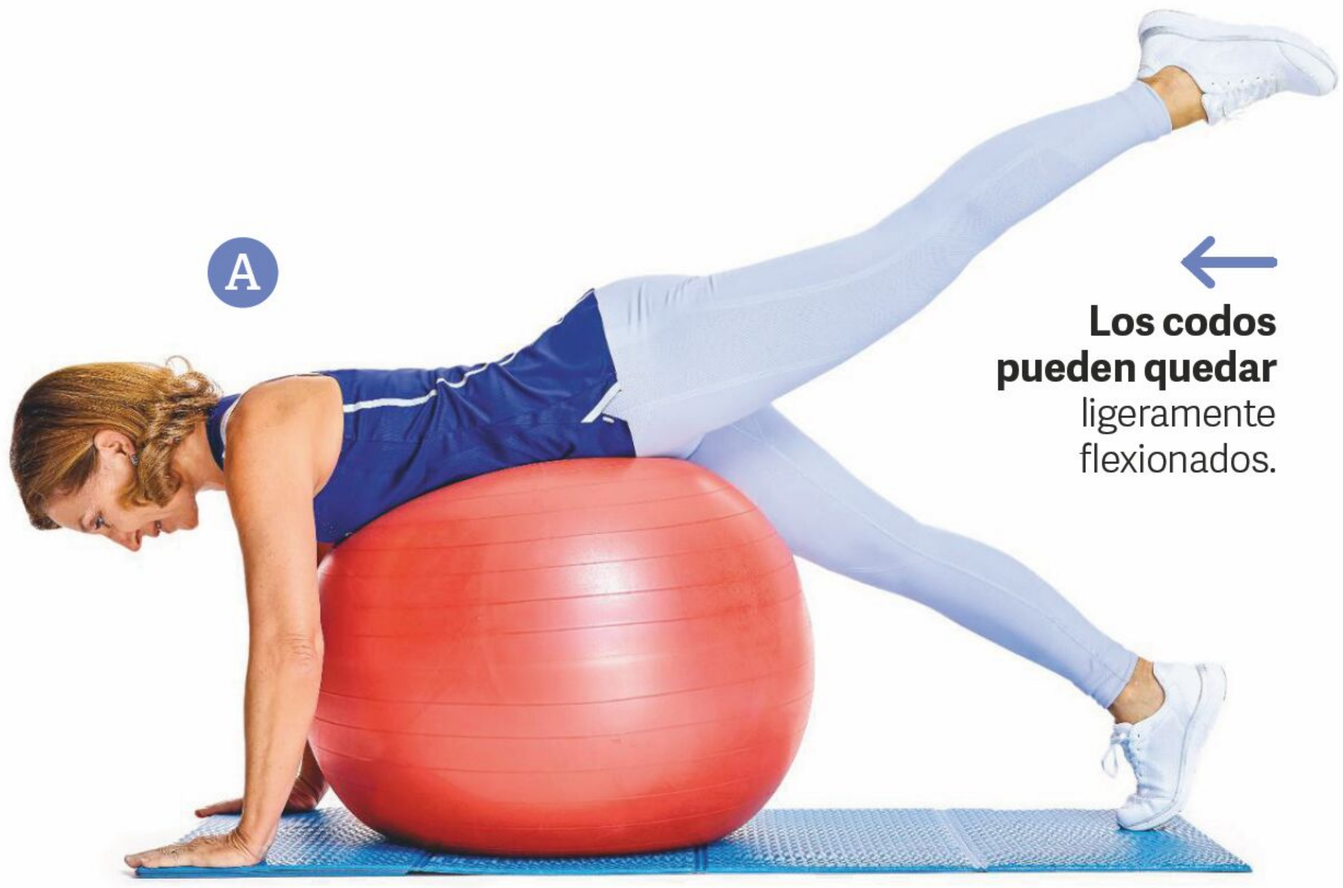
- **Deja los brazos** estirados a los lados del cuerpo (si usas la silla, agarra las patas con las manos). Eleva las caderas despegándolas del suelo mientras contraes los glúteos. Si lo haces con la pelota, se apoya más toda la pierna; mientras que si usas la silla, al despegar la cadera lo hacen también las pantorrillas (como muestran las imágenes A y B). Otra opción es utilizar una pared, y elevar las piernas y apoyar las plantas de los pies en ella.
- **Sube y baja,** sin llegar a tocar el suelo con el trasero, 8 veces. Inspira en la postura inicial y cada vez que bajes hacia el suelo, y espira al elevar las caderas contrayendo los glúteos.

Utiliza el respaldo del asiento para apoyar la punta de los pies.

4 ELEVA PIERNAS CON EL CUERPO APOYADO

Túmbate con el tronco sobre la *fitball* y apoya las manos en la colchoneta. Apoya también la punta del pie derecho en el suelo, procurando mantener la estabilidad en esta postura.

- **Estira la pierna** izquierda, súbela (A) y bájala tocando ligeramente con la punta del pie en el suelo, y vuelve a elevarla mientras contraes el glúteo. Repite 8 veces por lado.
- **Flexiónala** ahora en alto y, desde ahí, empuja ligeramente la pierna hacia arriba mientras contraes el glúteo con movimientos cortos y rítmicos (B). Hazlo de nuevo 8 veces y repítelo todo con la derecha.
- **Si usas la silla,** al apoyar solo los antebrazos y no el tronco (C), debes tener cuidado y no elevar mucho la pierna para no cargar la zona lumbar.



Los codos pueden quedar ligeramente flexionados.

Dirige la mirada al suelo para no forzar las cervicales.

Debes notar el esfuerzo en los glúteos, no en la zona de las lumbares

Refuérzalo con gestos cotidianos

- **Subir escaleras.** No recurras al ascensor por norma. Si son pocos peldaños, será bastante asumible subirlos y, al hacerlo, los músculos de los glúteos se activan y esto ayuda a mantenerlos en buen estado. Si es posible, sube escaleras dos o tres veces al día.
- **Contracción** invisible. Aprovecha la cola del súper, o mientras esperas al autobús, para hacer ejercicios de contracción y relajación de glúteos. Estos micromovimientos tonifican la musculatura de la zona con poco esfuerzo.

Si tienes algo más de tiempo, completa la sesión con 5 o 10 minutos de ejercicio cardiovascular: trotar dando pequeños saltos tonifica el glúteo

Fotografía: Jose Oyón • Calzado: Pitillos • Top y mallas: Under Armour

Usa tobilleras con peso si te animas a aumentar la intensidad

Elevar la pierna de lado ayuda a combatir las cartucheras.

5 CADERAS MÁS FLEXIBLES

Siéntate sobre los tobillos, con la pelota a la izquierda. Apóyate sobre ella y eleva el tronco, mientras estiras la pierna derecha y dejas la izquierda apoyada (A).

- **Sube y baja** 8 veces la pierna derecha, manteniendo el abdomen firme y los glúteos ligeramente contraídos. Repite con la otra pierna.
- **Hazlo de pie,** con la mano apoyada sobre el respaldo, si lo haces con la silla. Flexiona un poco la pierna que apoyas en el suelo (B).

En este caso, es importante que la silla tenga un respaldo alto. O puedes apoyarte en la parte superior del sofá

Para las contracturas de glúteos y cadera este ejercicio va muy bien: estiras por completo la musculatura de la zona.

6 ESTIRA Y RELAJA LA MUSCULATURA

Tumbada, apoya el pie izquierdo en la *fitball*.

- **Dobla la pierna** derecha y coloca el tobillo sobre la rodilla izquierda (A). Acerca suavemente la pelota hacia ti mientras llevas las piernas flexionadas al pecho. Aguanta 30 segundos y vuelve a alejar el balón.
- **Repite tres veces** el movimiento de forma lenta y controlada, y haz lo mismo apoyando el pie derecho y flexionando la pierna izquierda sobre la otra. Respira de forma acompasada, inspirando al alejar la *fitball* y espirando al acercarla hacia tu cuerpo.
- **Si eliges la silla,** hazlo sentada. Flexiona la pierna derecha sobre la izquierda, apoyando las manos sobre el tobillo y la rodilla que quedan encima (B). Inspira y suelta el aire poco a poco mientras inclinas el cuerpo hacia delante. Aguanta 30 segundos y cambia de pierna.

Cosmética a base de coco

E'lifexir Cacao Sense se elabora con microesferas de coco de la Polinesia francesa y polvo de cáscara de coco.

Vestir fresca y elegante

The Nook Store presenta New Mahandi Foliage, un vestido de viscosa muy ligero. En tonos marine y fucsia.

Betacarotenos en suplemento

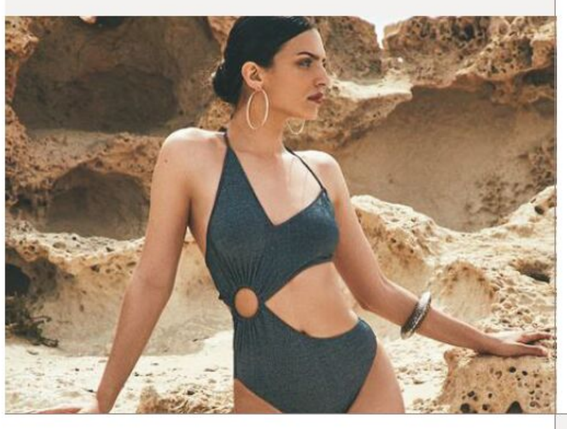
El complemento oral Solardim, de Dimefar, incluye también en su composición selenio, cobre y vitamina B3. ⊕

Probióticos para la flora intestinal

La gama Activia, de Danone, contiene una gran diversidad y cantidad de probióticos, que llegan vivos al intestino.

Bañadores de corte asimétrico

Red Point presenta una colección en la que este tipo de trajes de baño, elegantes y originales, son los protagonistas.



Comprimidos con polifenoles

Reduce Flash es rico en polifenoles de cítricos y guaraná, y en capsacinoides de chiles rojos. De Eiralabs. ⊕

Una barbacoa diferente

El Consejo de Productos del Mar de Noruega apuesta por incluir en ellas el salmón y el bacalao.

Jabones con sello de calidad

Jabones Beltrán ha obtenido la certificación ISO 22716, que acredita la gran calidad y seguridad de sus productos.

Zapatillas de lino para el verano

Linen Summer Casual es una de las apuestas de la temporada de Yuccs. Disponibles en varios colores.

Para ocasiones especiales

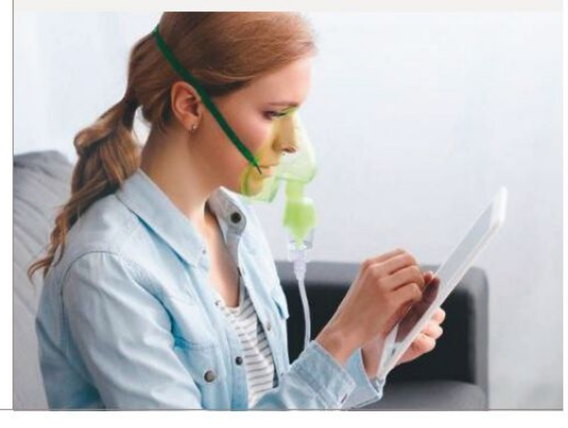
Coctelíssimo ofrece un servicio de coctelería para eventos y talleres de coctelería. **coctelissimo.com**

Solares que defienden la piel

La gama solar Sun Defense, de Júlia Bonet, está disponible en exclusiva en perfumerías Júlia.

Salud y nuevas tecnologías

El Consorcio DTx ha analizado el uso en España de tecnologías digitales para prevenir o tratar enfermedades.



Accesorios y prendas básicas

Kiabi propone camisetas, vestidos, bolsos, sandalias, deportivas, bañadores... muy versátiles para la maleta de vacaciones.

Protector resistente al agua y al sudor

SunAge Invisible Protective Stick SPF50, de Montibello, es muy práctico y fácil de aplicar. Resistente tanto al agua como al sudor.

Bisutería y accesorios de aniversario

Bijou Brigitte ha celebrado su 25 aniversario en España con un animado evento en la terraza del Hotel Hyatt Centric Gran Via Madrid.

Cosmética labial específica

Lana V, de Yope, es una línea de cuidado labial que incluye lanolina vegana y aceites vegetales hidratantes.

Más opciones para brindar

Los productos de Freixenet se renuevan e incluyen, entre otras, propuestas de cava blanco y rosado sin alcohol.

Dar visibilidad a los pueblos de España

Cañamero (Cáceres) ha sido el ganador de la 1.ª edición de *Fairy celebra tu pueblo*, y se ha festejado con una paella multitudinaria.

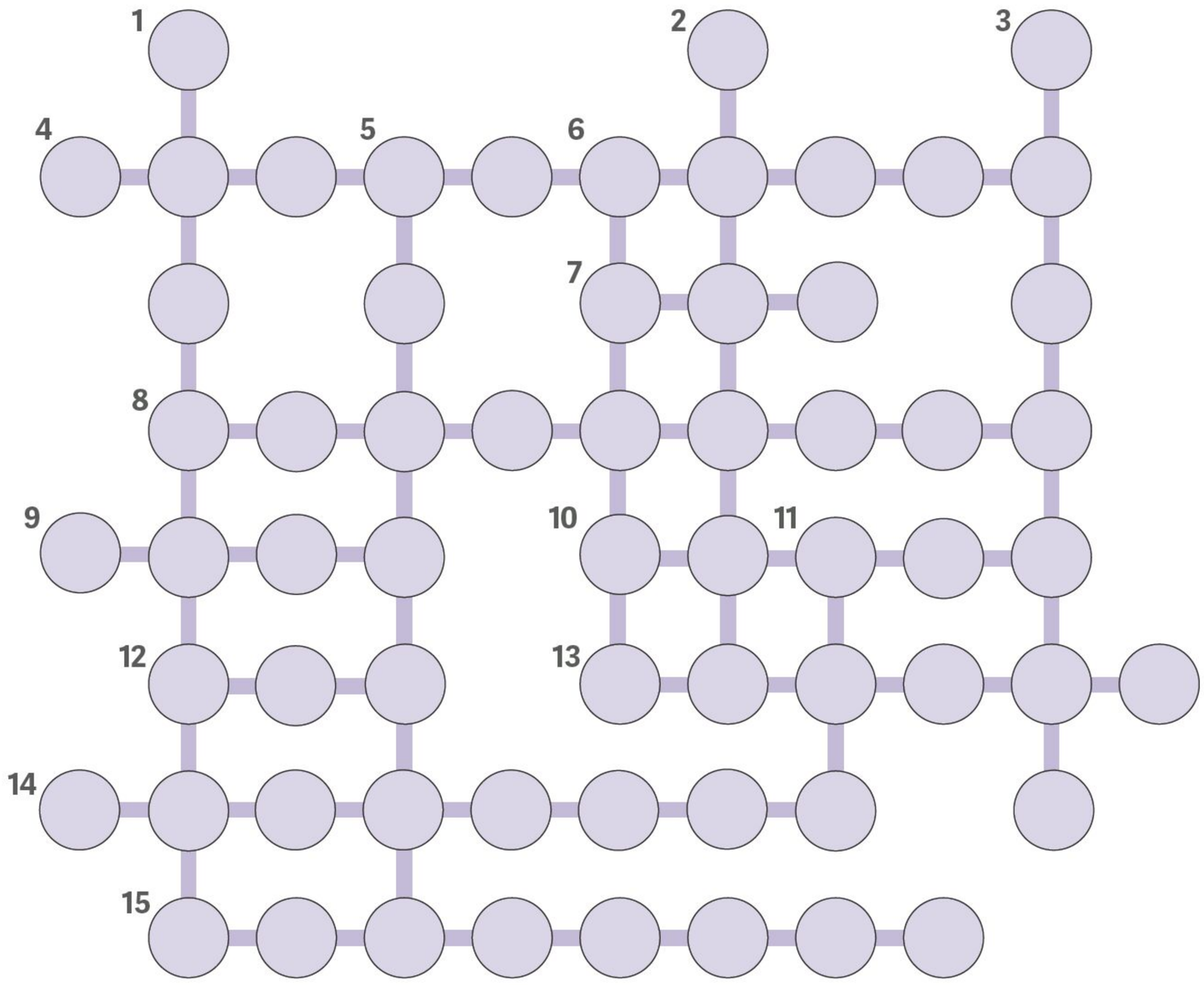
Consulta con tu médico o farmacéutico

Concentración

1. En la encrucijada

Completa con las palabras que corresponden a las definiciones. El número indica la casilla de inicio.

1. Premio o recompensa.
2. Pueden ser aparatosas.
3. Donde guardas la ropa.
4. Complacer.
5. No ves diferencia entre ellos.
6. Flatulencia.
7. Es un embrollo.
8. Una persona zalamera.
9. Ahí introduces la papeleta.
10. Cubrir con algo.
11. Lo contrario al conflicto.
12. De él.
13. Atrevimiento.
14. Modernidad, pero con mal tono.
15. ... comemos y bebemos.



Cálculo mental

2. Confirma el resultado. Se trata de que hagas estas operaciones sin lápiz.

Tu primer número	52
Multiplícalo por	4
Súmale	Los pecados capitales
Divídelo entre	5
Réstale	11
Multiplícalo por	3

¿Qué número te ha salido?

a. 94 b. 103 c. 96 d. 101

Cultura general

3. La intrusa. Escribe el nombre de la comunidad a la que corresponde cada bandera... y detecta la falsa.

Soluciones

3. La intrusa
Son las banderas de Islas Baleares, La Rioja, Castilla y León, Navarra, Extremadura y Galicia. Está mal la de La Rioja. La banda azul es, en realidad, verde.

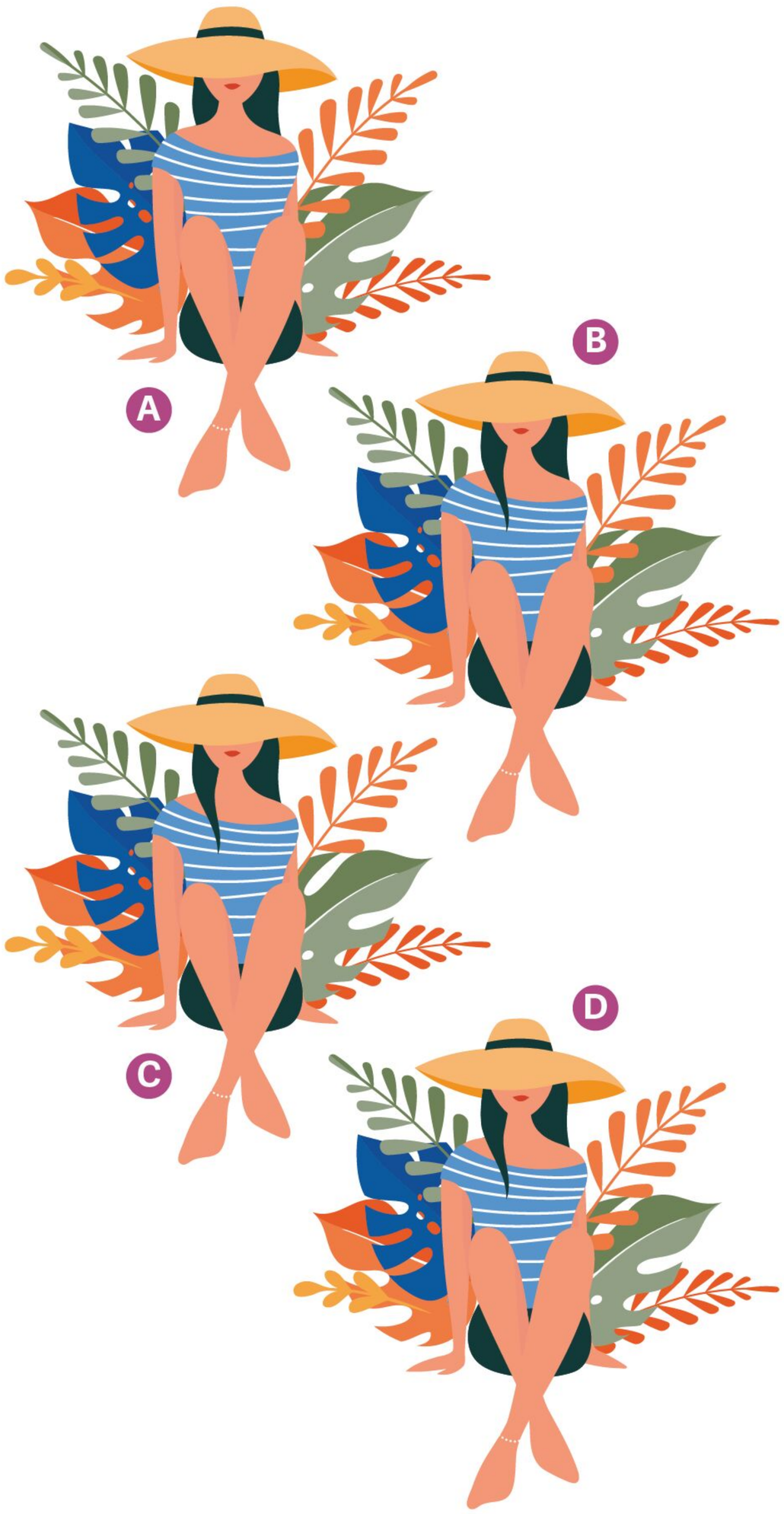
2. Confirma el resultado
La c, 96.

1. En la encrucijada
Galardón, caídas, armario, satisfacer, iguales, flato, lío, adulador, urna, tapar, paz, del, osadía, modernez y nosotras.

Con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

Percepción

4. Idénticas. Dinos qué dos ilustraciones son completamente iguales y qué detalle cambia en las otras dos.



Orientación

5. Laberinto. Descubre qué camino te lleva a la sandía. Para que tu cerebro trabaje un poco más, inténtalo primero con la mirada y luego traza la línea.

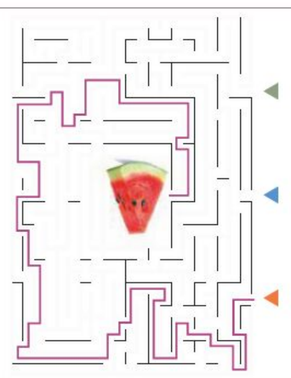
Deducción

6. Profesiones. Te presentamos un grupo de cinco amigas. Te decimos de qué trabajan cuatro de ellas; a ti te tocará adivinar a qué se dedica la quinta.

SI...	RAQUEL SERÁ...
Luz es **actriz**	Arquitecta
Sara es **bombera**	Enfermera
Berta es **contable**	Maestra
Silvia es **dibujante**	Economista

6. Profesiones
Economista. Las distintas profesiones siguen un orden alfabético. No elegimos enfermera porque la siguiente letra después de la inicial es una "n", que va después de la "c" de economista.

5. Laberinto



4. Idénticas
Son iguales la B y la D.

MÁS DATOS EN LA MEJOR WEB DE SALUD

SALUD ACTIVA BIENESTAR NUTRICIÓN DIETA

SABER VIVIR tve

SUSCRÍBETE

WWW.SABERVIVIRTV.COM

RECETAS

Ensaladas completas para comer ligero sin aburrirte

MEDICINA GENERAL

La ducha ideal para combatir el calor

Resuelve dudas sobre la salud de las uñas

No te pierdas las claves de la **farmacéutica especializada en dermocosmética Carmen Bauzá,** que explica cómo recuperar la belleza y la salud de las uñas después de someterlas a manicuras agresivas. Lo hace, de la mano de **Unglax,** en una videoconsulta que compartimos en nuestras redes sociales.

fb.me/SaberVivirWeb @SaberVivir_Tv @SaberVivirTv

Apúntate a la Newsletter

Recibe cada semana en tu *mail* las últimas noticias de salud y los mejores consejos para cuidarte día a día. Descarga este código QR y tendrás acceso a la información más actualizada de **Saber Vivir.**

SABER tve VIVIR

DIRECTORA Charo Sierra

DIRECTORA DE ARTE Mireia Trepat
JEFA DE REDACCIÓN Eva Blasco
REDACCIÓN Eva Mimbrero, Soledad López (redactora jefa web), Mariángela González (redactora web)

MAQUETACIÓN Agustina Arguijo
TRATAMIENTO DE IMAGEN Lorena Glave
SECRETARIA DE REDACCIÓN Sandra Peña

DIRECTORA EDITORIAL DE ÁREA Elisabet Silvestre

COLABORADORES EXTERNOS M.ª Teresa Alcalde, Dr. Manel Esteller, Sergio Fernández, María T. López, Sara Mansa, Dr. Francisco Marín, Cristina Mérida, Abraham del Moral, Isabel Osuna, Laura Pérez Naharro, Dra. Blanca Rodríguez, Dr. Luis Rojas Marcos, Dra. Teresa Romanillos, Dr. Sagrera-Ferrándiz, Gema Salgado, Marta Verona

FOTOGRAFÍA Archivo RBA, Getty Images, Gtresonline, Jump, Shutterstock, Stocksy, Twinkle Images

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 934 157 374. Fax 932 177 378
E-mail: sabervivir@rba.es

RBA PUBLIVENTAS

CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL DE REVISTAS FEMENINAS María del Mar Casals
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González
SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA COMERCIAL DIGITAL Iván Lorente
SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN DE PUBLICIDAD DIGITAL Alicia Cortés

MADRID Y NORTE
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Belén González
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
Publicidad Madrid López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.
Tel. 915 106 600

BARCELONA Y LEVANTE
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Ángela Carpio
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Olga Fernández
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ainhoa Argente del Castillo
Publicidad Barcelona Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Tel. 934 157 374

RBA REVISTAS

PRESIDENTE Ricardo Rodrigo
EDITORA Ana Rodrigo
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell
DIRECTORA GENERAL Aurea Diaz

DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramon Fortuny

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones
IMPRIME: Rotocobrhi, S. A.
DISTRIBUIDOR EN ARGENTINA: BRIHET E HIJOS, S. A.
DISTRIBUIDOR EN MÉXICO: INTERMEX
DEPÓSITO LEGAL: B-39072-2000
EDICIÓN: 11-2024
PRINTED IN SPAIN
ISSN: 1889-4488
ISSN REVISTA DIGITAL: 2014-6094

ATENCIÓN AL SUSCRIPTOR Y LECTOR: suscripciones@rba.es

La revista Saber Vivir no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados.

© RBA REVISTAS, S.L. 2024
© CRTVE SAU, 2024
Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

LUIS **BERMEJO** ADRIANA **OZORES**

NORBERTA

COMEDIA, SÍ
EMOTIVA, ¡TAMBIÉN!

25 DE JULIO EN CINES

DE LAS PRODUCTORAS DE "TRUMAN" Y "SENTIMENTAL"

ESPECIALMENTE RECOMENDADA PARA EL FOMENTO DE LA IGUALDAD DE GÉNERO

#NORBERTA FILMAXPRESENTA FILMAX NORBERTA.FILMAX.COM

rtve +12

Bonito del Norte Ortiz.
El sabor de las cosas bien hechas

¿A qué sabe la tradición? ¿A qué sabe la confianza?
Saben a Bonito del Norte ORTIZ, pescado con caña, uno a uno.
Una forma de hacer y de ser que mantiene viva una tradición.
Bonito del Norte ORTIZ. El sabor de las cosas bien hechas.

Desde 1891